A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

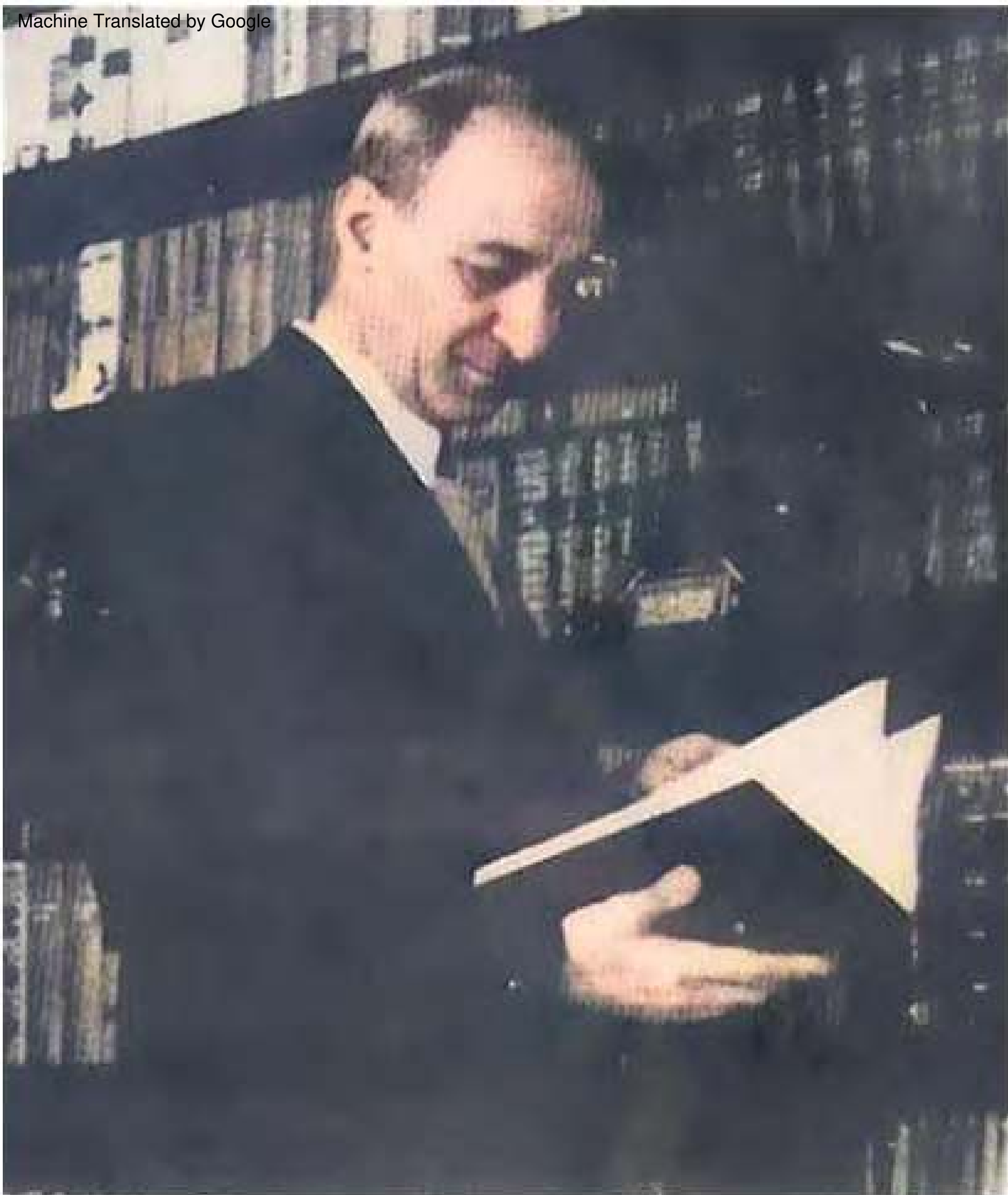
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



या पुस्तकाचे लेखक अर्शवीर तेर होव्हनेसियन यांच्या दबावाखाली मरत होते
19 वर्षांपूर्वी विविध रोग, आता कच्च्या-शाकाहारामुळे त्याच्या सर्व त्रासांपासून पूर्णपणे मुक्त झाले आहे आणि वयाच्या 75 व्या वर्षी
तो तरुणाच्या बळावर पूर्णपणे निरोगी आहे. त्याचा
दैनंदिन क्रिया लोकांना हे दाखवणे आहे की या जगातील सर्व रोग आणि इतर दु:खे शिजवलेले (मारलेले) अन्न आणि रासायनिक औषधे आणि
इतर मृत पदार्थांच्या सेवनाने होतात.

अर्शवीर तेर-होव्हनेशियन (एटरहोव्ह)

रॉ-खाणे

रोग, दुर्गुण आणि विषांपासून मुक्त एक नवीन जग

ऑर्डर करा आणि रॉ-इटिंग पसरवा

कच्चा खाण्याचा प्रसार हा सर्वात उदात्त आहे आणि
या जगातील सर्वात मानवीय कार्य

आवृत्ती: इंग्रजी 3री आवृत्ती सुधारित + फारसीवी आवृत्ती (1976) आ4णि
"शिजवलेले खाणे, एक प्राणघातक व्यसन" (1980) नावाच्या पर्शियन पुस्तिकेचे इंग्रजीत भाषांतर

सामग्री

भाग दुसरा

2ऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तकाचा पहिला भाग 1963 मध्ये RAW-EATING या शीर्षकाखाली प्रकाशित झाला होता. त्या छोट्या खंडात, ज्यात माझ्या पोषणविषयक संकल्पनांचा थोडक्यात सारांश आहे, मी कच्च्या खाण्याच्या जवळजवळ प्रत्येक महत्त्वाच्या पैलूला स्पर्श केला होता. सर्वसाधारणपणे सांगायचे तर, जगाला हे साधे सत्य घोषित करण्यासाठी लांबलचक तपशीलांमध्ये प्रवेश करण्याची गरज नाही की स्वयंपाक आणि शुद्धीकरणाची कार्ये, ज्याद्वारे नैसर्गिक पोषक अनैसर्गिक पदार्थांमध्ये नष्ट होतात, इतकेच नव्हे तर ते हानिकारक ऑपरेशन्स असतात. निसर्गाचे नियम मोडतात, परंतु ते सर्व रोगांचे मुख्य कारण आहेत. अत्यंत अज्ञानी व्यक्ती हे स्पष्टपणे जाणू शकते की, लोकांना रोगांपासून मुक्त करण्याऐवजी, वैद्यकीय विज्ञान जे शिजवलेले अन्न आणि विषारी औषधांवर आधारित आहे ते मानवजातीला अनेक गंभीर आजारांकडे नेत आहे, ज्यापासून इतर सर्व प्राणी रोगप्रतिकारक आहेत.

या विषयावरील केवळ काही ओळी वाचल्यानंतर, स्पष्ट दृष्टी असलेल्या व्यक्तीला त्याच्या सुस्त उदासीनतेतून जाग येते आणि परिस्थितीचे संपूर्ण गांभीर्य लक्षात येते. तथापि, बहुसंख्य लोक, वैद्यकीय विज्ञानाच्या सध्याच्या गैरसमजांमुळे आंधळे झाले आहेत आणि अनेक पूर्वकल्पित कल्पनांमुळे पूर्वग्रहित आहेत, त्यांना या विषयावर अधिक माहिती हवी आहे. म्हणूनच, या पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागात, मी अनेक महत्त्वपूर्ण प्रश्नांवर अतिरिक्त आणि अधिक तपशीलवार स्पष्टीकरणांसह पुढे आले आहे. त्याच वेळी पहिल्या भागात अनेक लहान सुधारणा आणि दुरुस्त्या करण्याच्या संधीचा फायदा घेण्यात आला आहे. पुस्तकाच्या पहिल्या आवृत्तीच्या वेळी कच्चा खाण्याची कल्पना अद्याप प्राथमिक अवस्थेत होती; आज बऱ्याच देशांमध्ये प्रचलित आहे. शिजवलेले अन्न आणि विषारी औषधांचा त्याग करून, जगभरातील हजारो समजूतदार लोकांनी त्यांच्या दीर्घकालीन आजारातून स्वतःला बरे केले आहे आणि आता ते आरोग्य आणि आनंदाच्या निश्चिंत जीवनाचा आनंद घेण्यास सक्षम आहेत. पुस्तकाच्या शेवटी मी अशा लोकांकडून आलेल्या असंख्य पत्रांची एक छोटीशी निवड दिली आहे.

जेव्हा एखाद्या नवीन यंत्राचा किंवा साधनाचा शोध लावला जातो तेव्हा त्या शोधाची पुष्टी करण्यासाठी किंवा सिद्ध करण्यासाठी काही यशस्वी चाचण्या पुरेशा मानल्या जातात. आज जगभरात हजारो निरोगी लोक याचा जिवंत पुरावा आहेत

कच्चे खाणे मानवजातीला पृथ्वीवरील प्रत्येक रोगाच्या निर्दयी तावडीतून वाचवते. एखाद्याला असे वाटले असेल की हे वैज्ञानिक जगाला त्याच्या आळशी उदासीनतेतून जागृत करण्यासाठी आणि कच्च्या खाण्याने आपल्या सर्वांना मिळणाऱ्या प्रचंड फायद्यांची खात्री पटवून देण्यासाठी पुरेसे आहे.

आज व्यसनांमुळे आंधळे झालेले लोक जागतिक अन्नपदार्थांच्या कमतरतेचा सामना करण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय परिषदा आयोजित करतात आणि हास्यास्पद विषयांवर अंतहीन भाषणे देतात, तर निसर्गाने आपल्याला दिलेले 80 टक्के वास्तविक अन्नपदार्थ स्वतःच्या हातांनी शिजवून आणि शुद्ध करून विचारहीनपणे नष्ट केले जातात.

मी सर्व खऱ्या मानवतावाद्यांना आवाज उठवण्याचे आवाहन करतो आणि त्यांच्या सततच्या मागण्यांद्वारे अधिकाऱ्यांना कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी त्वरित पावले उचलण्यास आमंत्रित करतो. कृती करण्याची वेळ आली आहे.

पहिला भाग

मला कच्च्या खाण्याची कल्पना कशी आली

कच्चा शाकाहारी अन्न हे माणसाने घेतलेले एकमेव पोषण असावे.
शिजवलेले अन्न खाण्याची सवय या जगात एकदाच सोडली पाहिजे. ही निसर्गाची अपुरी मागणी आहे. शिजवलेल्या अन्नाचा वापर हा मानवजातीच्या इतिहासातील सर्वात भयंकर रानटीपणा आहे, असा रानटीपणा ज्याची कोणालाही जाणीव नाही आणि ज्याचा प्रत्येकजण बेशुद्ध बळी पडतो. काहींना ही कल्पना कितीही विचित्र वाटली तरी, हे पूर्ण सत्य आहे ज्याला आपण स्वीकारल्याशिवाय राहू शकत नाही.

हे सत्य मला तेव्हा स्पष्ट झाले जेव्हा, 18 वर्षांच्या काळजीपूर्वक अभ्यास आणि तपासणीनंतर, मला खात्री पटली की माझ्या 10-
वर्षाचा मुलगा आणि 14 वर्षांची मुलगी अनैसर्गिक पोषणामुळे झाली. पर्शिया, फ्रान्स, जर्मनी आणि स्वित्झर्लंडमध्ये त्यांच्या जीवांमध्ये काही विशिष्ट रोग शोधण्यासाठी केलेल्या विविध प्रयत्नांमध्ये मोठ्या संख्येने वैद्यकीय तपासण्या केल्या गेल्या आणि त्यानंतरच्या असंख्य उपायांचा देखील या शोकांतिका डोक्यावर आणण्यात मोठा वाटा होता. अनैसर्गिक आहार आणि विषारी औषधांमुळे हळूहळू क्षीण होऊन त्यांचे सर्व अवयव वाया गेल्याने माझी मुले मरण पावली.

मी वैद्यकीय शास्त्राच्या रहस्यांमध्ये प्रवेश करू शकलो आणि त्यातील चांगल्या-वाईट पैलूंचे अधिक स्पष्टपणे निरीक्षण करू शकलो, कारण मला डॉक्टर बनण्याच्या किंवा आर्थिक नफा कमावण्याच्या अपेक्षेने प्रेरणा मिळाली नाही. माझ्या लाडक्या मुलांच्या आरोग्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करण्याची इच्छा आणि नंतर मानवतेला उपयोगी पडून त्यांची स्मृती चिरंतन करण्याची उत्कट इच्छा हे माझे प्रोत्साहन आहे.

आणखी एक घटक ज्याने मला चांगल्या प्रकारे साकार करण्यात योगदान दिले आहे वैद्यकीय शास्त्रातील उणीवा ही पूर्णपणे नवीन प्रणाली आहे ज्याद्वारे मी माझा अभ्यास स्व-शिक्षणाद्वारे केला आहे, शैक्षणिक कार्यक्रमाच्या भारापासून मुक्त आहे. वैद्यकीय शास्त्राच्या वतीने केलेल्या प्रगतीच्या अतिशयोक्तीपूर्ण दाव्यांमुळे किंवा औषधांपासून मिळणाऱ्या विलक्षण फायद्यांच्या सर्व काल्पनिक कथांनी मी कधीही नशा चढलो नाही. मी या प्रश्नांकडे गंभीरपणे विचार केला आहे आणि त्यांच्या कमतरतांवर नेहमीच जास्त जोर दिला आहे. शिवाय, मी हे सत्य सतत लक्षात ठेवले आहे की, लाखो पात्र डॉक्टर आणि मोठ्या संख्येने नोबेल पारितोषिक विजेते असूनही, सुसंस्कृत माणूस इतर प्राण्यांपेक्षा अधिक वेळा विविध आजारांना बळी पडतो आणि स्क्लेरोसिससारख्या आजारांना बळी पडतो. , मधुमेह, हृदयविकाराचा झटका आणि कॅन्सरचे प्रमाण चिंताजनक वेगाने वाढत आहे, ज्यामुळे मानवजातीला पृथ्वीच्या चेहऱ्यावरून पुसून टाकण्याचा धोका आहे. रोगांची लक्षणे, औषधांची नावे आणि डोस आणि क्वचितच आवश्यक असणारी असंख्य गुंतागुंतीची सूत्रे लक्षात ठेवण्यात मी माझा वेळ वाया घालवला नाही, कारण परीक्षेला बसून पदवी मिळवण्याचा माझा कधीच हेतू नव्हता. त्याऐवजी, शक्यतोपर्यंत, मी माझा वेळ विज्ञानाच्या अनेक शाखांच्या अभ्यासासाठी आणि ज्ञानाच्या विविध स्त्रोतांच्या तपासणीसाठी समर्पित केला आहे, ज्याच्या मूलभूत आणि सामान्य तत्त्वांमधून मी काही आवश्यक गोष्टी काढू शकलो आहे, महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष.

18 वर्षांच्या परिश्रमपूर्वक अभ्यासाचे आणि श्रमाचे परिणाम दोन मोठ्या खंडांच्या कामात मूर्त झाले आहेत, त्यापैकी पहिले, 568 पृष्ठांचे पुस्तक, 1960 मध्ये आर्मेनियनमध्ये प्रकाशित झाले होते.

प्रत्येक कारखान्याचे कार्यक्षम कार्य अभियंत्याने निर्दिष्ट केलेल्या सर्व कच्च्या मालाच्या समान पुरवठ्याच्या अधीन आहे

अग्नीचा शोध लागेपर्यंत, इतर प्राण्यांच्या साम्राज्यासह, मानवाने नैसर्गिक, कच्च्या पोषणाच्या सेवनाने आपली उत्क्रांती विकसित केली होती आणि केली होती. परंतु अग्नीचा शोध लागल्यापासून, फारसे चिंतन न करता, माणसांनी नैसर्गिक अन्नपदार्थ आगीवर ठेवले आहेत, त्यांचे आवश्यक घटक नष्ट केले आहेत, त्यांना विकृत केले आहे आणि नंतर त्यांच्या शरीराचे पोषण केले आहे. त्याचा थेट परिणाम म्हणून आज सर्व मानवजात ज्या आजारांनी ग्रासली आहे अशा सर्व रोगांची परिणती झाली आहे.

मानवी जीव हा निसर्गाच्या अविरत प्रयत्नांनी बांधलेला जिवंत कारखाना आहे. यासोबतच, या कारखान्याच्या उभारणीसह, आपल्या अद्भुत निसर्गाने सूर्याच्या किरणांचा वापर करून आपल्या शरीराच्या हजारो गुंतागुंतीच्या ऑपरेशन्समध्ये समन्वय साधण्यासाठी आणि संबंधित उत्पादन सुनिश्चित करण्यासाठी आवश्यक असलेला सर्व कच्चा माल विकसित केला आहे. शिवाय, निसर्गाने ते कच्चा माल त्यांच्या संपूर्ण परिपूर्णतेमध्ये आणि त्यांच्या विविध घटकांच्या निर्दोष सुसंगततेने मक्याच्या एका लहान दाण्यामध्ये, डाळिंबाच्या पल्पी बियामध्ये, द्राक्षाच्या बेरीमध्ये किंवा वनस्पतीच्या पानांमध्ये ठेवला आहे. . प्रत्येक "तुटपुंज्या" अन्नपदार्थात स्वतंत्रपणे घेतलेल्या सर्व घटकांचा समावेश होतो जे मनुष्यासारख्या सजीवांच्या सजीवाला जिवंत ठेवण्यासाठी आवश्यक असतात.

भौतिक जगात तपशीलांमधील सर्वात लहान विचलन

एखाद्या कारखान्याच्या यंत्रणेच्या सुरळीत कामासाठी अभियंत्याने विकसित केलेले, किंवा त्याची सामान्य उत्पादकता सुनिश्चित करण्यासाठी निर्दिष्ट केलेल्या कच्च्या मालामध्ये त्रुटी, परिणामी प्लांटच्या ऑपरेशनमध्ये संबंधित बिघाड होतो. त्याचप्रकारे, मानवी शरीरातील गुंतागुंतीच्या प्रक्रियांचे सुरळीत कामकाज सुनिश्चित करण्यासाठी निसर्गाने सांगितलेल्या कच्च्या मालामध्ये थोडासा बिघाड किंवा फेरफार केल्याने आपल्या अवयवांच्या सामान्य जैविक कार्यांमध्ये विकार निर्माण होतात आणि हे विकार रोगांच्या रूपात प्रकट होतात.

त्याच्या शरीराच्या सामान्य कार्यासाठी निसर्गाने विहित केलेल्या पूर्ण-संतुलित कच्च्या मालाचा नाश किंवा अध:पतन करण्यासाठी मनुष्याने वापरलेल्या विविध पद्धतींचा विचार केला जात नाही. त्यासाठी सुसंस्कृत माणसाने राक्षसी कारखाने, ओव्हन, भट्टी आणि स्वयंपाकघरे शोधून काढली आहेत. नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या गुणवत्तेतील प्रत्येक ऱ्हासानंतर मानवी शरीरात संबंधित ऱ्हास होतो. नैसर्गिक पोषण आपल्या शरीराचे सामान्य कार्य सुनिश्चित करते, तर अनैसर्गिक पोषण त्याच्या कार्यांचे असामान्य स्त्राव नंतर करते. आजारांची बहुसंख्या ही नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या घटकांमधील ऱ्हासाच्या मोठ्या विविधतेचा परिणाम आहे.

परंतु त्याच्या सर्व गरजा निसर्गाच्या नियमांद्वारे पूर्ण केल्या जातात मानवी जीव, जो प्राणी साम्राज्यातील सर्वात परिपूर्ण जीव आहे, किमान 150 वर्षे ते जास्तीत जास्त 200-250 वर्षे उत्कृष्ट आरोग्याने जगू शकतो. शिजवलेले अन्नपदार्थ मानवी अवयवांना त्यांच्या सामान्य क्षमतेच्या कितीतरी पटीने काम करण्यास भाग पाडतात, ते वेळेपूर्वी थकतात, विविध आजारांना कारणीभूत ठरतात आणि माणसाचे आयुष्य सामान्य कालावधीच्या काही अंशाने कमी करतात. सध्याच्या वैज्ञानिक प्रगतीच्या युगात, शिजवलेले अन्न पूर्णपणे वर्ज्य करून मनुष्य सर्व रोगांपासून मुक्त होऊ शकतो आणि नंतर तो दीर्घायुष्याच्या समस्यांच्या अभ्यासासाठी आपली शक्ती समर्पित करू शकतो.

त्याच बरोबर, नैसर्गिक पोषणासोबत, माणसाने त्याच्या बाकीच्या नैसर्गिक गरजा पूर्ण केल्या आहेत हे देखील निश्चित केले पाहिजे. ही शुद्ध हवा, लवकर झोपणे, लवकर उठणे, शारीरिक श्रम, कृत्रिम तापापासून दूर राहणे, स्वच्छता इ.

थेट आणि अप्रत्यक्ष पौष्टिक रोग

पौष्टिक रोग दोन मुख्य श्रेणींमध्ये विभागले गेले आहेत: थेट आणि अप्रत्यक्ष आजार. थेट पौष्टिक रोग असे आहेत जे विशिष्ट पौष्टिक घटकांच्या भरपूर प्रमाणात असणे किंवा इतरांच्या कमतरतेमुळे होतात. अग्नी आणि प्राण्यांच्या खाद्यपदार्थांचा आहारातील प्रथिने आणि चरबी एकाग्र करण्याचा आणि वाढवण्याचा प्रभाव असतो, त्याच वेळी उच्च पौष्टिक मूल्य असलेले पदार्थ काढून टाकतात. विज्ञान आतापर्यंत या पदार्थांची केवळ नगण्य संख्या ओळखू शकले आहे, ज्यांना जीवनसत्त्वे असे नाव देण्यात आले आहे आणि ज्याशिवाय जीवन आहे.

अस्तित्वात नाही. थेट पौष्टिक रोगांमध्ये सर्व जुनाट विकार आणि कमतरतेचे रोग ठेवले पाहिजेत. रोग अत्यंत आळशीपणा आणि गुप्ततेने विकसित होतात. जोपर्यंत रोग अंतिम टप्प्यात पोहोचत नाही आणि अवयवांनी काम करणे थांबवले नाही, तोपर्यंत व्यक्ती स्वतःला निरोगी समजतो. आंशिक आणि मिश्रित व्हिटॅमिनच्या कमतरतेच्या बाबतीत, हा रोग एविटामिनोसिसच्या लक्षणांद्वारे प्रकट होत नाही, ज्याचे वर्णन पाठ्यपुस्तकांमध्ये केले आहे; उलट ते तक्रारींद्वारे प्रकट होते ज्याचे स्पष्टीकरण सोपे नाही.

अप्रत्यक्ष पचनाचे आजार हे संसर्गजन्य रोग आहेत. मानवी शरीरात सामान्यत: मोठ्या प्रमाणात सूक्ष्मजीव राहतात जे सामान्य परिस्थितीत जीवसृष्टीला उपयुक्त सेवा देतात आणि जे विशेष (विभेदित) मानवी पेशींच्या नियंत्रणाच्या अधीन असतात, ज्यांच्या आज्ञांचे ते पालन करतात. परंतु सदोष पोषणामुळे क्षीण झालेल्या आणि क्षीण झालेल्या पेशी इतक्या कमकुवत झाल्या आहेत की जगण्याच्या नियमानुसार ते सूक्ष्मजीव वरचा हात मिळवतात, स्वतःला त्या पेशींच्या नियंत्रणातून मुक्त करतात, त्यांच्या स्वामींविरुद्ध बंड करतात, रोगजनक होतात आणि संसर्गजन्य रोगांना कारणीभूत ठरतात. आम्हाला माहित आहे.

काहीवेळा हल्लेखोर सूक्ष्मजंतूंचे आक्रमण करणारे सैन्य, ज्याला निरोगी जीवात अप्रतिम विरोध झाला असता आणि तो एकाच वेळी नष्ट झाला असता, अशा क्षीण जीवामध्ये अशा विरोधाला सामोरे जावे लागत नाही आणि त्याच्या विशिष्ट संसर्गास कारणीभूत ठरते.

माझ्या अर्मेनियन पुस्तकाच्या दुसऱ्या खंडात, मी संसर्गजन्य रोगांच्या समस्येसाठी पुरेशी जागा दिली आहे, ज्याच्या तपासणीसाठी मी "पॅथॉलॉजिकल ऍनाटॉमी आणि मानवी रोगांचे पॅथोजेनेसिस" या ग्रंथाच्या पहिल्या खंडातील काही भागांचे विश्लेषण केले आहे. प्रख्यात सोव्हिएत शास्त्रज्ञ IV डेव्हिडॉव्स्की, 1956 मध्ये प्रकाशित. असंख्य खात्रीलायक तथ्यांद्वारे, लेखक हे सिद्ध करतात की संसर्गजन्य रोगांना कारणीभूत सूक्ष्मजंतू स्वतःच दोषी नसून शरीराची खराब स्थिती, त्याची शक्ती कमी होणे. प्रतिकारशक्ती परंतु दुर्दैवाने, सर्व शिजवलेल्या अन्नाच्या व्यसनाधीन लोकांप्रमाणे, डेव्हिडॉव्स्की देखील, आपण ती प्रतिकारशक्ती कशी पुनर्संचयित करू शकतो किंवा आणखी चांगल्या प्रकारे, त्याची घसरण रोखू शकत नाही हे सांगण्यास अक्षम आहे.

सूक्ष्मजंतूंच्या भीतीने पुरुषांना इतके घाबरवले आहे की त्यांच्यापासून मुक्त होण्यासाठी त्यांनी सर्वात धोकादायक उपायांचा अवलंब केला आहे आणि तरीही त्यांना पूर्णपणे उलट परिणाम मिळतात. सूक्ष्मजंतू टाळण्यासाठी कच्चे अन्नपदार्थ शिजवणे ही वैद्यकीय शास्त्रातील सर्वात भयंकर चूक आहे.

आपण पृथ्वीच्या चेहऱ्यावरून सूक्ष्मजंतूंचा नायनाट करू शकत नाही. ते सर्वत्र आढळतात, ते नेहमीच अस्तित्त्वात राहतील आणि विविध माध्यमांद्वारे आपल्या जीवांमध्ये प्रवेश करू शकतात. विशेषतः, आपले अन्न शिजवून आपण सर्वप्रथम आपल्या पेशींची प्रतिकारशक्ती कमकुवत करतो आणि नंतर आपण आपल्या अन्नपदार्थांमध्ये सूक्ष्मजीवांविरूद्ध लढण्यासाठी निसर्गाने नियत केलेले नैसर्गिक प्रतिजैविक नष्ट करतो. शिजवलेल्या अन्नाचे व्यसन असलेले डॉक्टर देखील पुष्टी करतात की अनेक जीवनसत्त्वे, जे आगीवर नष्ट होतात, जिवाणू गुणधर्म असतात. म्हणूनच कचऱ्याच्या ढिगाऱ्यांवर अन्न खाणारे प्राणी माणसाइतके संसर्गजन्य रोगांना बळी पडत नाहीत.

कॅन्सर सेल ही डिजनरेटची थेट संतती आहे अन्न

अनेक शिजवलेले खाणारे असे मानतात की मनुष्याने शतकानुशतके शिजवलेले अन्न खाऊ घातले आहे, त्याला त्याची सवय झालीच पाहिजे आणि आता जर त्याने एकाच वेळी कच्चे अन्न खाण्यास सुरुवात केली तर त्याचा त्रास होऊ शकतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर, जर आपण एखाद्या मोटार-कारमध्ये विशिष्ट काळासाठी गलिच्छ आणि निकृष्ट पेट्रोल भरले असेल, तर इंजिनला त्याची सवय झाली असेल आणि घाणेरडे पेट्रोलच्या जागी स्वच्छ इंधन टाकल्यास त्याचे नुकसान होऊ शकते.

सर्व प्रथम, काही हजार वर्षांचा कालावधी हा कोट्यवधी वर्षांच्या तुलनेत काहीच नाही ज्या दरम्यान, त्याच्या पूर्वजांसह, मनुष्य केवळ कच्च्या अन्नावर जगला आणि विकसित झाला. याशिवाय, त्या माणसाला, खरं तर, शिजवलेल्या अन्नाची सवय झालेली नाही हे रोगांच्या अस्तित्वावरून सिद्ध होते, जे नाहीसे होतात आणि मनुष्याने कच्च्या पोषणाचा आश्रय घेतल्यानंतर जीव त्याच्या सामान्य कार्याकडे परत येतो.

हे खरे आहे की उत्क्रांतीच्या नियमांनुसार आपला जीव जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतो स्वतःला जे अन्न मिळते त्याप्रमाणे, परंतु काही लोकांच्या कल्पनेप्रमाणे नाही. अन्नातील ते पोषक घटक जे गुंतागुंतीच्या प्रक्रियेसाठी आणि पेशींच्या विशेष प्रमुख कार्यांसाठी आवश्यक असतात ते आगीच्या प्रभावाखाली सहजपणे नष्ट होतात. त्यामुळे, द

जे अन्नपदार्थ शिजवलेल्या खाणाऱ्यांना पौष्टिक मानले जाते त्यामध्ये त्या आवश्यक घटकांची कमतरता असते, परंतु त्याऐवजी त्यांना प्रथिने, चरबी आणि कर्बोदकांमधे मुबलक पुरवठा असतो, पेशींच्या मागणीपेक्षा कितीतरी पटीने जास्त.

त्यांच्या उच्च कार्ये पार पाडण्यासाठी आवश्यक असलेल्या पोषक घटकांपासून सतत वंचित राहिल्यामुळे, पेशी एकतर त्यांचा पूर्ण विकास आणि विशेषीकरण प्राप्त करू शकत नाहीत किंवा ते एकदा प्राप्त केल्यानंतर, ते कार्ये पार पाडण्याची त्यांची क्षमता गमावतात. कित्येक वर्षांच्या खाजगीपणा आणि सहनशीलतेनंतर, एक दिवस येतो जेव्हा अनेक मिलीअर्ड पेशींपैकी एक, त्यांच्या उर्वरित क्षमतांपासून वंचित, शेवटी पेशींच्या वाढीस मर्यादित करणाऱ्या यंत्रणेपासून मुक्त होते. नंतर ते स्वतःला सांप्रदायिक जीवनापासून वेगळे करतात, स्वायत्त बनतात आणि आंतर-सेल्युलर द्रवपदार्थात मोठ्या प्रमाणात पोहणारे ते ऊती-बांधणी साहित्य लालसेने खाऊन टाकतात, सामान्य पेशींनी त्यांच्या गरजेपेक्षा जास्त आहे म्हणून नाकारले होते आणि जे अभिमानाने घेतात. गॅस्ट्रोलॅट्रस जीवशास्त्रज्ञांनी प्रशंसा केली - प्रथिने (विशेषतः प्राणी प्रथिने), चरबी आणि सर्व नायट्रोजनयुक्त पदार्थ. त्यानंतर ते चिंताजनक वेगाने वाढतात, बेफिकीर आणि उद्धट असतात आणि उच्छृंखलपणे गुणाकार करून एक भयानक वस्तुमान तयार करतात, एक नवीन जिवंत प्राणी, जो त्याच्या वाढीच्या ओघात आपल्या सभोवतालच्या सर्व गोष्टींचा नाश करतो आणि शेवटी एका चांगल्या दिवशी. खाली की अद्भुत इमारत, मानवी शरीर. त्या नवीन प्राण्याचे नाव कॅन्सर आहे. हे शिजवलेल्या अन्नाचे खरे अपत्य आहे, पेशी माणसांच्या अन्नपदार्थांच्या संरचनेशी कसे जुळवून घेतात याचा जिवंत पुरावा आहे.

सेवन

जेव्हा आपल्या ग्रहावर प्रथम जीवन दिसले तेव्हा निसर्ग त्याच्या ताब्यात होता केवळ सर्वात प्राथमिक बांधकाम साहित्य (प्रथिने, चरबी आणि कर्बोदकांमधे), ज्यापासून ते प्रथम एकल-पेशी जीव तयार करण्यात यशस्वी झाले. ज्याप्रमाणे सिलेंडर, उपकरणे किंवा लहान तपशील जोडून एक अभियंता त्याच्या कारखान्यात नवीन कार्य जोडतो, त्याचप्रमाणे नंतर त्याच्या बांधकाम साहित्यात (वनस्पती शरीर) नवीन घटक जोडून, निसर्ग प्राण्यांच्या अवयवांमध्ये एक नवीन कार्य जोडतो. या कठीण कार्याने निसर्गाला कोट्यवधी वर्षांपासून व्यस्त ठेवले आहे, या कालावधीत त्याने त्याचा कच्चा माल सामान्य जीवाणूपासून विकसित केला आहे.

आज आपल्याला माहित असलेली फळे, आणि त्या भाजीपाला कच्च्या मालाच्या एजन्सीद्वारे, परंतु त्याच वेळी त्यांच्या उत्क्रांतीसह, त्याने एकल-पेशी प्राणी जीव विकसित केला आहे जो त्याने एक अद्भुत प्राणी बनविला होता.

दुर्दैवाने, अग्नीचा शोध लागल्यानंतर, मनुष्याची नैसर्गिक उत्क्रांती थांबली आहे आणि सर्वात वाईट म्हणजे ती एका राक्षसाच्या वेगाने मागे जात आहे. सुसंस्कृत माणसाने शोधून काढलेली अग्नी आणि अध:पतनाची इतर हास्यास्पद माध्यमे अब्जावधी वर्षांपासून नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये आणि परिणामी प्राण्यांच्या पेशींमध्ये साठवलेल्या सर्व श्रेष्ठ पौष्टिक गुणधर्मांचा नाश करतात आणि त्यांना त्यांच्या आदिम प्रकारात परत करतात, परंतु मोठ्या परिश्रमाने ते पुरवतात. सर्वात सामान्य बांधकाम साहित्य जे त्या पेशींची उद्दिष्टरहित वाढ सुनिश्चित करतात. कर्करोगाच्या पेशी त्या आदिम पेशींचे खरे नमुने आहेत. अदूरदर्शी जीवशास्त्रज्ञांच्या दृष्टीने शरीरातील बांधकाम साहित्य म्हणजे प्रथिने, म्हणजे अगदी सामान्य संरचनेचे दगड आणि विटा. त्यांना वेगवेगळ्या प्रकारच्या मोर्टारमध्ये आणि गुंतागुंतीच्या कारखान्याच्या बांधकामासाठी अपरिहार्य असलेल्या आणि बीफस्टीक किंवा बार्बेक्यूमध्ये नसलेल्या असंख्य तपशीलांमध्ये रस नाही.

माझ्या अर्मेनियन पुस्तकाच्या दुसऱ्या खंडात, मी जवळजवळ समर्पित केले आहे कर्करोगाच्या उत्पत्तीच्या समस्येची तपासणी करण्यासाठी 300 पृष्ठे.
या उद्देशासाठी, मी प्रसिद्ध अमेरिकन सायटोलॉजिस्ट ईव्ही काउड्री यांच्या "कर्करोग पेशी" (1955) नावाच्या एका महत्त्वपूर्ण ग्रंथाचे पुनरावलोकन केले आहे, जो या विषयावरील विविध अभ्यासांपैकी सर्वात विस्तृत आहे आणि ज्यामध्ये सर्व महत्त्वाचे अभ्यास, डेटा, गोळा केला आहे. असंख्य सुप्रसिद्ध शास्त्रज्ञांनी प्रकाशित केलेली मते आणि निष्कर्ष. स्वतः सायटोलॉजिस्टने मिळवलेल्या संशोधन डेटाच्या आधारे, मी निर्णायकपणे सिद्ध केले आहे की कर्करोगाच्या पेशी उच्च पोषक घटकांच्या कमतरतेमुळे आणि पेशींच्या उद्दीष्ट वाढीस प्रोत्साहन देणाऱ्या सामान्य बांधकाम साहित्याच्या विपुलतेमुळे उद्भवतात.

शिजवलेल्या अन्नाचे व्यसन हे सर्वांत धोकादायक आहे दुर्गुण

असंख्य नामवंत शास्त्रज्ञ आणि प्राध्यापकांपैकी कोणीही ही साधी सत्ये का पाहत नाही आणि शिजवलेले अन्न खाण्याची सवय अनैसर्गिक आणि धोकादायक आहे हे कोणीही का सांगत नाही असा प्रश्न वाचकाला स्वाभाविकपणे पडेल. याचे कारण म्हणजे संपूर्ण मानवजात अन्न-व्यसनी आहे आणि अन्न-व्यसनाने सर्वांना आंधळे केले आहे. शिजवलेले खाणे हा एक दुर्गुण आहे आणि तो सर्व दुर्गुणांपैकी सर्वात भयंकर आहे हे कोणालाच कळत नाही. ही केवळ एका प्रकारच्या पदार्थाची लालसा नाही, तर हजारो पदार्थांच्या (आणि त्यात कोणते "अद्भुत," "इष्ट" पदार्थ आहेत!) याच्या उत्कट उत्कट इच्छांची बेरीज आहे. याशिवाय, अदूरदर्शी शिजवलेले खाणारे अन्नपदार्थांच्या अधीन असलेल्या अपमानाच्या बहुविधतेमध्ये समृद्धता आणि उत्कृष्टता पाहतात, तर ती अपभ्रंशांची बहुविधता आहे जी अनेक हानींना जन्म देते, ज्याचे खरे प्रतिबिंब पाहिले जाऊ शकते. जगात प्रचलित असलेल्या मोठ्या विविध आजारांमध्ये.

चहा, कॉफी, कोको, तंबाखू, अल्कोहोल, अफू, कोकेन, मॉर्फिन इत्यादी विषारी पदार्थांचा माणूस व्यसनाधीन होतो. त्या पदार्थांची तीव्र लालसा मानवी शरीरात गोळा केलेल्या विषामुळे उत्तेजित होते. शिजवलेले अन्न मोठ्या प्रमाणात विष तयार करतात जे कालांतराने शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये, जसे की शिरा आणि केशिका यांच्या भिंतींवर, सांध्यामध्ये, चरबीच्या पेशींच्या मध्यभागी आणि इतरत्र साठवले जातात. ज्याप्रमाणे अंमली पदार्थाच्या व्यसनाधीन व्यक्तीची हेरॉइनची लालसा त्याच्या शरीराच्या सामान्य शारीरिक गरजांमधून उद्भवत नाही, त्याचप्रमाणे शिजवलेल्या अन्नाची इच्छा, त्याची भूक ही त्याच्या शरीराची सामान्य मागणी नसते; उलट ती त्याच्या व्यसनाची मागणी आहे. ही आवेगांची अभिव्यक्ती आहे जी मानवी शरीरात गोळा केलेल्या विषांद्वारे उत्तेजित केली जाते; ही शरीरात वसलेल्या रोगांची मागणी आहे, माणसाचा सर्वात वाईट शत्रू आहे.

तो भयंकर दुर्गुण प्रत्येक माणसाच्या शरीरात शिरला आहे
त्याच्या स्वतःच्या पालकांनी, अगदी पाळणा पासून. म्हणूनच ज्या क्षणी बाळाची दखल घेणे आणि बोलणे सुरू होते, त्या क्षणी अन्न-व्यसनाने त्याच्यावर आधीच घट्ट पकड निर्माण केली आहे आणि त्या क्षणापासून त्याच्या आयुष्याच्या अगदी शेवटपर्यंत तो शिजवलेले अन्न हा त्याचा सामान्य आहार मानतो आणि त्याची तीव्र लालसा मानतो.

त्याची शारीरिक मागणी म्हणून; यामुळेच तो खरी भूक चुकतो.

शिजवलेल्या अन्नाची मागणी भूक नाही

जेव्हा एखादा शिजवलेला खाणारा केवळ नैसर्गिक अन्नपदार्थ जसे की अक्रोड, धान्य, कच्ची फळे आणि भाज्या खाण्याचा प्रयत्न करतो आणि त्याला कोणत्याही प्रकारच्या कच्च्या अन्नाची भूक नसते, तेव्हा त्याच्या शरीराच्या नैसर्गिक गरजा त्या क्षणी पूर्ण होतात आणि पूर्ण होतात. तो पूर्ण तृप्त झाला आहे. परंतु असे असूनही, जरी त्याने त्याच्या सामान्य दैनंदिन गरजेच्या अन्नपदार्थाच्या कित्येक पटीने आधीच घेतले असले तरीही, तो अजूनही असे वागतो की त्याने काहीही खाल्ले नाही आणि त्याला खूप जास्त हंगामी मांस, समृद्ध आणि भूक वाढवणारी डिशची मागणी आहे. आता ही भूक नाही. शरीरात साठलेल्या आणि आता ताज्या विषाची मागणी करणाऱ्या विषांमुळे होणारी ही चिडचिड आहे. तो तेथे पसरलेला राक्षसाचा आक्रोश आहे आणि मानवी जीवाचे तुकडे करण्यासाठी नवीन साधनांची मागणी करतो. विवेकी, प्रबळ इच्छा असलेला कच्चा खाणारा दिवसेंदिवस आपल्या सर्व तीव्रतेने रडणारा आवाज ऐकतो, परंतु तो त्याच्या जिवाने त्याकडे दुर्लक्ष करतो आणि सवलत देत नाही.

शिजवलेले खाणे मानवी अवयवांना काम करण्यास भाग पाडते तीन ते चार वेळा त्यांची सामान्य क्षमता

सर्व मानवी अवयवांमध्ये नैसर्गिक उर्जेचा साठा आहे.
सहसा, ते त्यांच्या संभाव्य क्षमतेच्या एक चतुर्थांश काम करतात, त्यांची उर्वरित उर्जा नंतरच्या विशेष आणीबाणीत किंवा वृद्धापकाळात वापरण्यासाठी ठेवतात. अशा प्रकारे, "सामान्य" परिस्थितीत हृदयाच्या नाडीचा दर 70-
72 बीट्स प्रति मिनिट (एक कच्चा खाणारा फक्त 58-62 असतो), जो अपवादात्मक परिस्थितीत 200 बीट्स प्रति मिनिटापर्यंत वाढवला जाऊ शकतो.
पुन्हा, सामान्य श्वासोच्छवासाच्या वेळी 500 सीसी हवा फुफ्फुसात आणि बाहेर जाते, परंतु विशेष श्वासोच्छवासाच्या प्रयत्नाने आपण 3700 सीसी इतकी प्रेरणा देऊ शकतो.

कच्चा खाणारा त्याच्या पाचक अवयवांचा एक चतुर्थांश वापर करतो त्यांची संभाव्य क्षमता, परिणामी त्याचे अवयव कधीही ओव्हरलोड किंवा थकलेले नाहीत.
दुसरीकडे, शिजवलेला खाणारा, कंडिशन रिफ्लेक्सेसद्वारे त्याची भूक उत्तेजित केल्यानंतर, चिडचिड करतो.

मसाले, ऍपेरिटिफ्स आणि इतर बेतुका उत्तेजक, त्याचे पोट इतके भरते की पाचक अवयवांना त्यांच्या सर्व राखीव ऊर्जा कार्यात आणण्यास भाग पाडले जाते आणि तरीही ते त्यांच्यावरील मागणीला तोंड देऊ शकत नाहीत. जिथे माणसाला घृणास्पद अन्न त्याच वाहिनीद्वारे परत करण्यास भाग पाडले जाते ज्याने ते खाली पाठवले होते किंवा ते त्याच्या आतड्यांमधून शुद्धीकरणासह बाहेर काढले जाते. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे, अशी मळमळ करणारी कृत्ये शिजवलेल्या खाणाऱ्याला विचित्र समजत नाहीत.

पाचक अवयवांच्या ओव्हरलोडिंगमुळे हृदय, यकृत आणि मूत्रपिंड यांसारखे अनेक सहायक अवयव देखील कार्य करण्यास तयार होतात.
या अवयवांद्वारे केले जाणारे अतिरिक्त कार्य लवकरच त्यांना थकवण्याचा आणि अकाली कामापासून दूर ठेवण्याचा परिणाम करते. त्यामुळे, एखाद्याचे आयुष्य अनेक वेळा कमी होणे हे आश्चर्यकारक नाही. निरुपयोगी, हानीकारक आणि विषारी पदार्थ खाऊन अन्न-व्यसनी व्यक्ती आपली वासना पूर्ण करतो, त्याच्या पोटाची क्रिया पंगू करतो आणि स्वत: साठी समाधानी असल्याचा भ्रम निर्माण करतो, तर त्याच्या पेशी, वास्तविकतेने, आवश्यक पोषक तत्वांच्या कमतरतेमुळे भुकेने रडत असतात. . कच्च्या खाणाऱ्याचे पोट नेहमी शांत असते, जरी ते सामान्यतः रिकामे असते, परंतु शब्दाच्या खऱ्या अर्थाने त्याचे शरीर खरोखर पूर्ण आणि समाधानी असते.

जेव्हा एखादा शिजवलेला खाणारा कच्चा खाण्याचा निर्णय घेतो तेव्हा सुरुवातीला त्याला कधीच समाधान वाटत नाही, मग त्याने कितीही खाल्लं तरी. सहसा आनंदी वाटण्याऐवजी, अन्न-व्यसनी लोकांना त्या स्थितीबद्दल असंतोष वाटतो. त्यांच्या मते, त्यांच्या सततच्या उपासमारीचे कारण हे आहे की ते जे अन्नपदार्थ खातात ते कमी पौष्टिक मूल्याचे असतात आणि ते पोषण म्हणून निरुपयोगी असतात. हा एक भयंकर गैरसमज आहे. उलटपक्षी, ते अन्नपदार्थ पौष्टिक आणि पूर्णतः संतुलित असतात. मानवी पेशी त्यांच्या अनुपस्थितीचा वर्षानुवर्षे त्रास सहन करत आहेत. मानवी पाचन अवयवांची क्षमता त्यांच्या रचना आणि त्यांच्या घटकांच्या व्यवस्थेशी पूर्णपणे जुळते. म्हणूनच पोट त्या अन्नपदार्थांचे आनंदाने स्वागत करते, ते लवकर मऊ करते आणि जास्त विलंब न लावता ते आतड्यांपर्यंत पोहोचवते, त्याच वेळी पेशी त्यांच्या स्वत: च्या वळणावर, उपासमारीने क्षीण झालेल्या आणि कमकुवत झालेल्या, ते मौल्यवान पदार्थ उत्साहाने शोषून घेतात आणि वारंवार मागणी करतात. त्यापैकी अधिक.

रोगग्रस्त पेशी बरे होतात, क्षीण झालेल्या पेशी बरे होतात, निष्क्रिय पेशी पुन्हा चैतन्य मिळवतात. दुसरीकडे, चरबीच्या पेशी उपासमारीने वितळण्यास सुरवात करतात, विषांचे संचय हळूहळू अदृश्य होते आणि अनावश्यक पाणी शरीरातून बाहेर पडते. मग सामान्य, सक्रिय पेशी त्या सुस्त पेशींची जागा घेतात ज्या आळशीपणा आणि निष्क्रियतेने पुष्ट झाल्या होत्या. शरीराचे वजन झटपट कमी होणे हे आरोग्य आणि जोम परत मिळवण्याचे निश्चित लक्षण आहे.

या वस्तुस्थितीने माणसाचे हृदय आनंदाने आणि आनंदाने भरले पाहिजे. ते पोषक घटक त्याच्या संपूर्ण शरीरात त्वरित पसरतात आणि त्याला आरोग्य, शक्ती, जोम आणि ऊर्जा देतात. त्याच्या आयुष्यातील ही पहिलीच वेळ आहे की जरी त्याच्या सर्व अवयवांना आणि ग्रंथींना भरपूर प्रमाणात पोषण मिळत असले तरी ते आरामात आणि सहजतेने कार्य करण्यास सक्षम आहेत. जरी त्या दिवशी, त्याने आपल्या शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात कच्चे अन्न घेतले, किंवा त्याचे आतडे आणि पेशी शोषण्यास सक्षम असतील, तरीही त्याचे पोट ते नाकारणार नाही किंवा त्याच्यामध्ये मळमळ होण्याची भावना निर्माण करणार नाही, ज्यामुळे त्याला त्रास होतो. हिंसा आणि शक्तीने ते घालवा. त्याच्या सामान्य गरजेपेक्षा जास्त अन्नपदार्थ पोटात राहून पोटात होणार नाही; ते विषात रुपांतरित होणार नाहीत किंवा कोणतेही पाचन विकार आणणार नाहीत. त्याऐवजी, पचन न होता ते एकाच वेळी पोटातून आतड्यांमध्ये जातील आणि नंतर त्याच दिवशी शरीराला विष्ठेसह सोडतील, ज्यामुळे शरीराला कमीतकमी हानी पोहोचू नये. अशा प्रकारे, त्याचे पोट नेहमीच हलके असेल, तर त्याचे आतडे आणि त्याचे रक्त पूर्णपणे संतुलित पोषक तत्वांनी भारलेले असेल.

मग अशा क्षणी, त्याला फक्त शिजवलेले अन्न खाण्याचा प्रयत्न करू द्या. त्याचे पोट रागाने त्या विचित्र आणि अवांछित पदार्थांना नकार देईल. त्याच्या टाळूला खूप आनंद होत असला तरीही, ते घुटमळ त्याच्या पोटात बराच काळ पडून राहतील, ते त्याची भूक बंद करण्यासाठी थांबवणारे म्हणून काम करतील आणि त्याच्या पचनक्रियांचा सामान्य मार्ग अर्धांगवायू करतील. पण शिजवलेला खाणारा त्या स्थितीवर समाधानी आणि आनंदी असतो, कारण त्याने आपली इच्छा पूर्ण केली आहे, त्याने पोट भरले आहे आणि आता "भरले आहे." ज्या माणसाला कच्च्या खाण्याचे मूल्य कळते तो त्या स्थितीला घाबरतो. तो पूर्णपणे समजतो की कच्च्या भाज्यांचे पोषण शरीराचे पोषण करते, तर मृत प्रेत

आगीतून बाहेर पडणे हे केवळ इंधन आणि विविध विष आणि रोगांचे स्त्रोत आहेत.

मानवी पोषणामध्ये जिवंत पेशींचा समावेश असावा आणि मृत पेशींचे प्रेत नाही

पूर्णतः संतुलित अन्नपदार्थांमध्ये जिवंत पेशी असतात. आता वनस्पतींचे शरीर, पृथ्वी सोडल्यानंतर, दीर्घकाळ जिवंत राहतात. गुलाबाची कळी फुलदाणीत सतत फुलत राहते, तर धान्य गोळा केल्यानंतर अनेक वर्षांनी लागवड केल्यावर अंकुर फुटतात. पण मारल्या गेलेल्या प्राण्यांच्या पेशी किंवा त्यांच्या शरीरातून चोरलेल्या दुधाच्या पेशी एकाच वेळी मरतात आणि नंतर ते विघटित होऊन विषामध्ये बदलू लागतात, तर स्वयंपाक केल्याने त्यांचे रूपांतर खरोखरच भयंकर होते. प्राण्यांच्या प्रथिनांना भाजीपाला प्रथिनांपेक्षा श्रेष्ठ मानणे ही निर्णयाची सर्वात दुर्दैवी चूक आहे, जो मांस-पूजा करणाऱ्या जीवशास्त्रज्ञांच्या अदूरदर्शीपणाचा स्पष्ट पुरावा आहे. जर आपण हे मान्य केले की प्राणी जीव भाजीपाला प्रथिने हस्तांतरित करतात आणि त्यांना पूर्णपणे संतुलित पोषक तत्वांमध्ये बदलतात, तर कोल्हे, लांडगे, कुत्रे, मांजर आणि वाघ यांसारख्या "पूर्ण-संतुलित" प्रथिनांवर आहार घेणाऱ्या प्राण्यांचे मांस शरीराचे असावे. सर्वोच्च पौष्टिक मूल्य; तर अशा पशूंच्या मांसाचे विषारी स्वरूप इतके स्पष्ट आहे की मांसाहारी व्यक्तीसुद्धा ते खाण्याची हिंमत करत नाही.

ते जीवशास्त्रज्ञ ज्यांना त्यांच्या वैयक्तिक predilection द्वारे आग्रह केला जातो मांसाचे विशेष फायदे शोधा, तथाकथित अपरिवर्तनीय अमीनो आम्लांचा शोध घेताना, त्या अमिनो आम्ल प्राण्यांनी खाल्लेल्या सामान्य गवतापासून तयार होतात हे विचारात घेतलेले नाही. निकृष्ट तण आणि गवतांपासून एमिनो अॅसिड तयार करतात, परंतु माणसाच्या शरीरात उच्च पौष्टिक गुणवत्तेच्या भाजीपाला अन्नपदार्थांपासून समान संयुगे तयार करण्याचे साधन नाही?

कोट्यवधी भारतीय मांसाने पुरविल्या जाणाऱ्या अमिनो आम्लांशिवाय कसे जगत आहेत?

अदूरदृष्टी हा वैद्यकीय क्षेत्रातील सर्वात मोठा दोष आहे
विज्ञान

शिजवलेल्या अन्नाचे व्यसन असलेल्या जीवशास्त्रज्ञांची सर्वात मोठी चूक त्यांची दूरदृष्टी आहे. ते लहान दिसतात त्या हानींकडे डोळे मिटून घेतात आणि उशिर नगण्य कारणांमुळे लवकर किंवा नंतर होणाऱ्या गंभीर परिणामांचा अंदाज घेत नाहीत. आपण काही उदाहरणांद्वारे आपले विधान स्पष्ट करूया. शिजवलेले जेवण, विशेषतः मांसाचे पदार्थ, विषाने भरलेले असतात. आता, अनाकलनीयपणे चालू असलेल्या तीव्र विषबाधाची कोणीही दखल घेत नाही आणि अशा विषबाधेमुळे यकृत, हृदय किंवा मूत्रपिंड वेळेवर खराब होतात, तरीही अज्ञात कारणांमुळे ही स्थिती उद्भवते. जेव्हा विषबाधा अजून तीव्र असते आणि जुलाब आणि उलट्या सोबत असतात, तेव्हा त्याला गॅस्ट्रिक डिसऑर्डर मानले जाते. विषबाधा करून त्यांना फक्त तीच स्थिती समजते जी संपूर्ण जीवावर परिणाम करते आणि पीडिताला त्वरित मृत्यूची धमकी देते. अशा प्रकारे किती निष्पाप जीवांचा बळी जातो!

पुरुषांना दररोज अन्नाच्या माध्यमातून त्यांच्या धमन्यांमध्ये आणि शिरामध्ये जाणारी घाण दिसत नाही आणि जेव्हा ती रक्तवाहिन्यांच्या भिंतींवर थर थर बसते, त्यांचे मार्ग अरुंद करते आणि अचानक एक दिवस रक्ताभिसरण थांबते. -दृष्टी असलेले लोक या घटनेला "अनपेक्षित" मानतात.

लाखो टन क्षमतेच्या विशाल धरणाकडे वाहणाऱ्या जड पुराच्या पाण्यामुळे निर्माण होणारा भयानक दबाव पुरुषांच्या लक्षात येत नाही. पण त्या पुराच्या पाण्याच्या तडाख्याने बराच काळ तुटून पडणारा तो बांध शेवटी कोसळतो तेव्हा त्याच्या शेवटच्या तुटण्याचे कारण एका लहान मुलाने चुकून फेकलेल्या दगडाला दिले जाते. कच्चा खाणारा कॅन्सरची कारणे मानतो ही योग्य धारणा आपण आधीच पाहिली आहे. याच्या विरोधात, शास्त्रज्ञांनी संशोधन करून आमच्यासमोर मांडलेल्या ४०० "कर्करोगजन्य घटक" ज्यांना शिजवलेल्या अन्नाचे व्यसन आहे, त्यात यांत्रिक चिडचिड आणि सिगारेट जाळणे यासारख्या वस्तू आहेत, त्यांना मुलाने फेकलेल्या दगडापेक्षा जास्त किंमत नाही.

प्रत्येक अवयवामध्ये लाखो पेशी एकत्रित श्रमाने असतात ज्यातून त्या अवयवाचे कार्य चालू असते. जेव्हा त्या पेशींच्या पोषणामध्ये काही आवश्यक घटकांचा अभाव असतो, तेव्हा पेशी त्यांची चैतन्य गमावू लागतात आणि त्यांचा वापर होऊ लागतो. ऊर्जेचे साठे आता शेतात आले आहेत, परंतु ते देखील लवकरच संपले आहेत. जोपर्यंत अवयव कसेतरी किंवा इतर कार्ये करत राहतो तोपर्यंत अदूरदर्शी लोकांना लाल दिवा दिसत नाही; पण शेवटी जेव्हा तो त्याच्या कामात मागे पडतो तेव्हा ते म्हणतात की असा अवयव आजारी आहे आणि त्याला औषधांचा सहारा घ्यावा लागतो. पण, हे शक्य आहे का की एखादी छोटी गोळी किंवा विषाचा डोस वर्षानुवर्षे आगीत जाळलेल्या अन्नपदार्थातील पौष्टिक घटक बदलू शकेल आणि विशेष कामासाठी त्यांची गमावलेली क्षमता अक्षम पेशींमध्ये परत येईल?

आहार कालव्यात अनेक दिवस पडून राहिल्यानंतर, मांस, अंडी, लोणी आणि पनीर यांचा पुष्कळ भाग घसरून आतड्यांमध्ये जळजळ होतो, ज्याचे सर्वात सामान्य लक्षण म्हणजे अतिसार. परंतु जेव्हा एखाद्या मुलामध्ये अतिसाराची लक्षणे आढळतात तेव्हा संपूर्ण दोष विष्ठेमध्ये दिसणाऱ्या काही फळांच्या कातड्यांवर टाकला जातो. फळांच्या कातड्यांमुळे मुलाच्या आतड्यांमध्ये जळजळ कशी होऊ शकते हे कोणीही विचारत नाही, जेव्हा ते प्रवेशानंतर काही तासांत शरीरात कोणताही बदल न करता किंवा कुजल्याशिवाय सोडतात. संपूर्ण शोकांतिका लोक अंडी, मांस, लोणी आणि मध यांना सामान्य आणि आवश्यक अन्नपदार्थ मानतात, परंतु फळांना दुय्यम मानतात, जे खाल्ले जाऊ शकतात किंवा खाऊ शकत नाहीत. कधीकधी, मुलांना फळ खाण्यास मनाई करणे देखील आवश्यक मानले जाते जेणेकरुन "त्यांचे पोट खराब होऊ नये."

शिजवलेल्या खाणाऱ्याचे वजन चांगल्या आरोग्याचा निकष मानता येत नाही.

लठ्ठपणा हा सर्वात धोकादायक आजार आहे

जोपर्यंत मानवी जीव अजूनही एक अनैसर्गिक प्रतिकार करण्यास सक्षम आहे
आहार आणि त्याविरुद्धचा संघर्ष सुरू ठेवण्यासाठी, भूक न लागणे, अपचन, जठराची सूज आणि पोटाचे इतर विकार, कोलायटिस इत्यादी विविध तक्रारी दिसतात. हे सर्व जीवाच्या प्रत्येक साधनाचा वापर करण्याच्या संघर्षाची बाह्य अभिव्यक्ती आहेत

अनैसर्गिक आहाराच्या हानिकारक प्रभावांना तटस्थ करण्यासाठी आणि त्यातून तयार होणारे विषारी पदार्थ शरीरातून बाहेर टाकण्यासाठी विल्हेवाट लावणे. रुग्णाचे वजन कमी होऊ लागते आणि मग ते त्याला "पौष्टिक" जेवण देऊन बळकट करण्याचा प्रयत्न करतात. ज्या दिवशी जीव शेवटी पराभूत होतो आणि त्याचा संघर्ष थांबतो, त्या दिवशी मनुष्य एकतर या जगाचा निरोप घेतो किंवा उलटपक्षी, त्याची भूक वाढते आणि तो अतृप्तपणे खाऊ लागतो, चांगले पचण्यासाठी, वजन वाढवण्यासाठी, "त्याचे आरोग्य परत मिळवण्यासाठी. आणि शक्ती." दुसऱ्या शब्दांत, त्या दिवशी मानवी जीव, आपला संघर्ष सोडून, अनैसर्गिक आहाराशी स्वतःला "अनुकूल" करतो आणि मानवी रोगांपैकी एक सर्वात धोकादायक - अनैसर्गिक शरीराचा पाया घातला जातो.

अनैसर्गिक आहाराच्या दबावाला बळी पडून, शरीराला स्वतःला सामावून घेण्यास भाग पाडले जाते आणि अशा आहारामुळे तयार होणारे विविध हानिकारक पदार्थ शरीरात जमा होतात. नंतर चरबी, यूरिक ॲसिड आणि त्याचे डेरिव्हेटिव्ह्ज, कोलेस्टेरिन, सामान्य मीठ, अतिरिक्त द्रव, कॅल्क्युली, सिरहस फॉर्मेशन्स, ट्यूमर, निष्क्रिय आणि परजीवी पेशी, बहु-न्यूक्लिएटेड महाकाय पेशी (पॉलीकेरियोसाइट्स), मोठ्या आकाराचे केंद्रक असलेल्या पेशी (मेगाकेरियोसाइट्स) इत्यादींचे साठे तयार होतात. काहीवेळा या पेशी सामान्य पेशींच्या आकारमानाच्या अनेक शंभरपट गाठतात, परंतु त्यांच्यात कोणतेही उपयुक्त कार्य करण्याची क्षमता नसते.

त्या सर्व राक्षसीपणा माणसामध्ये निर्माण करण्यासाठी शरीरात जमा होतात आरोग्य आणि शक्तीचा भ्रम आहे, तर प्रत्यक्षात तो हळूहळू क्षीणतेने ग्रस्त आहे. त्याचे स्नायू पातळ आणि कमकुवत होतात, त्याच्या विशेष आणि सक्रिय पेशींची संख्या कमी होते आणि त्याचे अवयव वाया जातात. फुगवटा, जाड चरबीचे हात, दाट हात आणि चरबीचे थर असलेले ते "धडपड," "मजबूत" पुरुष, ज्यांच्यामुळे आपले जग भरभरून आहे, ते खरे तर त्वचेने झाकलेले सांगाडे आहेत. त्यांच्यापैकी प्रत्येकाने आपल्या कमकुवत आणि क्षीण स्नायूंना चरबी मेंढ्याने भारित केले आहे, ज्याला तो बिनधास्तपणे खातो आणि स्वत: बरोबर सर्वत्र वाहून नेतो. परंतु, विचित्रपणे सांगायचे आहे की, असे लोक सतत त्यांच्या आरोग्याची, जोम आणि शक्तीची बढाई मारतात.

त्यांना त्यांच्या कणखरपणाचा इतका अभिमान आहे की, जेव्हा जेव्हा संभाषणात त्याचा संदर्भ येतो तेव्हा ते लाकडाला स्पर्श करतात किंवा पूर्वेकडे रडतात; त्यांना त्यांच्या वजनाचा एक दाणाही कमी पडू नये. अशा निंदनीय अदूरदृष्टीच्या उदाहरणांनी डझनभर खंड भरू शकतात.

आगीत नष्ट झालेल्या कच्च्या मालाला कोणतेही औषध बदलू शकत नाही

सर्वसाधारण वापरातील सर्व औषधे लक्षणात्मक आहेत. दुसऱ्या शब्दांत, ते रुग्णाला तात्पुरता आराम देण्यासाठी किंवा रोगाची लक्षणे लपवण्यासाठी उपशामक म्हणून काम करतात. कोणत्याही परिस्थितीत ते स्वयंपाक भांडी आणि पॅनमध्ये नष्ट झालेल्या कच्च्या पोषक तत्वांची जागा घेऊ शकत नाहीत. अनेक महान शास्त्रज्ञांनी औषधांचा वापर करण्यास सक्त मनाई केली आहे. इंग्लंडमध्ये, इंग्रज लोकांच्या चांगल्या दर्जाच्या मोठ्या वर्गावर साडेचार वर्षांच्या परिश्रमपूर्वक संशोधनानंतर, पेकहॅम जीवशास्त्रज्ञांनी निष्कर्ष काढला की केवळ नऊ टक्के लोकसंख्येचा आनंद घेतात. चांगले आरोग्य; उर्वरित 91 टक्के लोक आजारी होते, जरी त्यांच्यापैकी बहुतेकांना त्यांच्या आजाराची माहिती नव्हती. क्लिनिकल उपचारांनंतर त्यांचा निष्कर्ष असा होता की जवळजवळ अपवाद न करता थेरपीसाठी निवडलेल्या सर्व विकारांनी उपचारांना प्रतिसाद दिला, परंतु त्यानंतर रुग्णांच्या सामान्य आरोग्यामध्ये लक्षणीय बिघाड दिसून आला. याचा अर्थ असा होतो की औषधे केवळ रोगाची लक्षणे लपवतात, तर ते जे हानी करतात ते आधीच कमकुवत झालेल्या शरीरात जोडले जातात ज्यामुळे त्याची स्थिती आणखी वाईट होते.

म्हणून, ज्याला आजारी पडू नये किंवा तो आधीच आजारी पडला असेल, तर त्याचे आरोग्य परत मिळवू इच्छित असेल त्याने औषधांवर आपली आशा ठेवू नये; त्यापेक्षा त्याने अनैसर्गिक अन्न आणि औषधे घेणे टाळले पाहिजे आणि निसर्गाच्या नियमांनुसार कच्चे खाऊन जगले पाहिजे!

हा खरा, सुरक्षित आणि वैज्ञानिक मार्ग आहे, तर ड्रग थेरपी म्हणजे बर्चर-बेनरचा उल्लेख करणे, फक्त "फसवणूक आणि फसवणूक." माझ्या मते, याला अधिक योग्यरित्या एक भ्रम आणि स्वत: ची फसवणूक म्हणता येईल. नित्शेने औषधांना "चाबकाचे फटके" म्हटले आहे. डॉक्टर त्यांच्या हॉस्पिटलमधील रूग्णांना दोन समान गटांमध्ये विभागून, एका गटावर औषधे आणि शिजवलेल्या पदार्थांद्वारे उपचार करून, दुस-याला पूर्णपणे कच्च्या आहाराद्वारे आणि नंतर दोन परिणामांची तुलना करून माझ्या विधानांची सत्यता सहज पटवून देऊ शकतात. एकमेकांशी. ही मूलभूत आणि निर्णायक चाचणी आहे, अन्यथा कच्च्या-खाण्याविरुद्धचा प्रत्येक युक्तिवाद किमान मूल्य किंवा मूल्य नसलेला राहील. लक्षणात्मक औषधोपचाराच्या काही उदाहरणांद्वारे आपण आपली विधाने स्पष्ट करू.

वेदना हे चेतावणी चिन्ह आहे की शरीर धोक्यात आहे, मदतीसाठी आपल्या शरीराची ओरड. पण हा धोका दूर करण्याऐवजी, या धोक्याची संवेदना आपल्या मेंदूपर्यंत पोहोचवणाऱ्या मज्जातंतूंना आपण मृत करतो आणि विषाचा डोस देऊन त्यांचा आवाज बंद करतो. दरम्यान, हा रोग त्याचा अपरिहार्य मार्ग घेतो, आता औषधांच्या हानिकारक प्रभावामुळे वाढला आहे.

दुसरे उदाहरण द्यायचे झाले तर: जेव्हा आपल्या धमन्यांचे मार्ग अशुद्धतेने भरून अरुंद होतात, तेव्हा हृदयाला शरीरातून रक्त परिसंचरण करण्यासाठी जास्त शक्ती वापरावी लागते आणि परिणामी रक्तदाब वाढतो. परंतु त्या अशुद्धतेपासून आपल्या रक्तवाहिन्या स्वच्छ करण्याऐवजी, आपण केवळ त्या मज्जातंतूंना उत्तेजित करण्यासाठी विष वापरतो जे त्यांचे परिच्छेद ताणून आणि रुंद करण्यास सक्षम आहेत. जोपर्यंत विषाची परिणामकारकता टिकते तोपर्यंत रक्तवाहिन्यांमधून रक्त अधिक मुक्तपणे वाहते आणि दबाव तात्पुरता कमी होतो. तथापि, त्याचा प्रभाव कमी होताच, रक्तवाहिन्या त्यांच्या पूर्वीच्या स्थितीत परत येतात आणि वापरलेल्या औषधांच्या कृतीमुळे अधिक कमकुवत होतात.

असे कोणतेही औषध नाही ज्याचा शरीरावर हानिकारक परिणाम होत नाही. परंतु अलीकडेच या विषयावर काही प्रकाशने दिसली आहेत, त्यापैकी एक, वॉशिंग्टन युनिव्हर्सिटी मेडिकल स्कूलच्या क्लिनिकल मेडिसिनचे एमेरिटस प्रोफेसर डॉ. हॅरी एल. अलेक्झांडर यांचे "औषध थेरपीसह प्रतिक्रिया" (1955). , आम्हाला खूप उपयुक्त माहिती देते. अर्थात, सामान्यत: औषधे फक्त त्या गुंतागुंत आणि प्रतिक्रियांसाठी जबाबदार धरली जातात ज्यामुळे पीडित व्यक्तीला ताबडतोब मारले जाते किंवा त्यांचे स्वरूप गंभीर रोगांच्या रूपात होते. असे असले तरी त्यातील हजारापैकी फक्त एकच गुंतागुंत प्रत्यक्षात नोंदवली जाते; बाकीचे अनंतकाळच्या विस्मृतीत राहतात.

हे स्थापित केले गेले आहे की प्रत्येक 350,000 पदार्थांपैकी एक जे औषधे तयार करण्यासाठी वापरले जातात ते गुंतागुंत निर्माण करण्यास सक्षम आहेत. परंतु त्यापैकी सर्वात धोकादायक आहेत पेनिसिलिन, ऑरोमायसिन, स्ट्रेप्टोमायसिन, पारा संयुगे, सल्फोनामाइड औषधांचा समूह, डिजिटलिस, लस, सीरम, कृत्रिम जीवनसत्त्वे (थायामिन, नियासिन, इ.), अॅटोफॅन, कॉर्टिसोन, यकृताचा अर्क, इन्सुलिन, अॅड्रेनालाईन आणि अनेक. सामान्य वापरात असलेली इतर औषधे.

या प्रश्नाचा सर्वात काळजीपूर्वक विचार करणे महत्वाचे आहे.
कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि सेंद्रिय अर्क, ज्याद्वारे लोक पौष्टिक घटक आणि त्यांची उत्पादने स्वयंपाकघरात जाळून बदलू इच्छितात, एखाद्या व्यक्तीला विजेच्या वेगाने, शरीरात प्रवेश केल्यानंतर पाच मिनिटांच्या आत मारतात. 1951 मध्ये 324 दशलक्ष आणि 1952 मध्ये 350 दशलक्ष ग्रॅम पेनिसिलिन केवळ स्वयंपाकघरात जाळलेल्या नैसर्गिक प्रतिजैविकांना बदलण्यासाठी मानवी रक्तात टोचले गेले.

मानवी शरीरात त्यांच्या प्रवेशानंतर, औषधे हजारो लोकांचा जीव घेतात, कधीकधी पाच ते दहा मिनिटांत, अॅनाफिलेक्सिसद्वारे, तर हजारो इतर अनेक रोगांच्या अधीन असतात, ज्यापैकी आपण चिडवणे-पुरळ, त्वचारोग, काटेरी रोगांचा उल्लेख करू शकतो. उष्णता, इसब, जांभळा, श्वासनलिकांसंबंधी दमा, पॉलीआर्टेरिटिस, यकृताचा सिरोसिस, कावीळ, नेफ्रायटिस, नेफ्रोसिस, ऍप्लास्टिक अॅनिमिया, सीरम आजार आणि खरुज.

या मृत्यू आणि रोगांना कारणीभूत असलेल्या औषधांच्या जबाबदारीकडे लोक डोळेझाक करू इच्छितात आणि शरीराच्या अतिसंवेदनशीलतेवर दोष ठेवू इच्छितात. पण ही अतिसंवेदनशीलता कशामुळे निर्माण होते, या प्रश्नावर ते मौन सोडतात.

माझ्या गरीब मुलांना वर्षातून अनेक वेळा असे आजार आणि त्वचेचे आजार यायचे. आम्ही नेहमी त्यांनी खाल्लेल्या अन्नातील दोष शोधण्याचा प्रयत्न करायचो, तर प्रिस्क्रिप्शनचे बंडल देणारे डॉक्टर त्यांनी लिहून दिलेल्या औषधांच्या धोक्यांबद्दल एक शब्दही बोलले नाहीत. इतर लाखो लोकांप्रमाणे, आमचा असा विश्वास होता की औषधे ही केवळ लोकांना बरे करण्यासाठी आहेत, त्यांना आजारी पाडण्यासाठी नाहीत. एकदा माझ्या दोन्ही मुलांना एकाच दिवशी कावीळ झाली होती. आम्हांला आश्चर्याचा धक्का बसला, कारण कावीळ हा संसर्गजन्य रोग नाही हे त्या दोघांना मिळून प्रभावित करणारं नाही हे आम्हाला माहीत होतं. आज, माझ्या सद्सद्विवेकबुद्धीचा डंख कमी करण्यासाठी मी इतर पालकांना अशा धोक्यांपासून सावध करण्याशिवाय काहीही करू शकत नाही.

आजकाल गोड गाणी आणि आकर्षक चित्रांच्या साहाय्याने दररोज घेतल्या जाणाऱ्या फायदेशीर गोष्टींद्वारे अत्यंत घातक औषधे कशी लोकप्रिय होतात हे पाहणे वाईट वाटते. काही देशांमध्ये, खरंच,

औषध आणि फार्मसी हे व्यावसायिकता आणि नफेखोरीच्या मोठ्या चिंतेमध्ये बदलले आहेत.

कच्च्या खाण्याने सर्व प्रकारच्या औषधांचा वापर ताबडतोब संपुष्टात येईल, कारण रोग नसताना नैसर्गिकरित्या औषधांची गरज भासणार नाही.
रोग हे अन्नपदार्थांच्या ऱ्हासाचे उत्पादन आहेत; म्हणूनच, आपल्या आहारात सुधारणा करूनच ते जिंकले जाऊ शकतात. औषधांच्या सहाय्याने रोगांवर विजय मिळवण्याचे आमचे सर्व प्रयत्न अत्यंत धोकादायक, मूर्खपणाचे प्रयोग आहेत जे अयशस्वी ठरतात. आधीच त्यांचे दु:खदायक परिणाम आपल्याला चेहऱ्यावर टक लावून पाहत आहेत.

नवीन प्रकारचे रोग सतत त्यांचे स्वरूप बनवतात; थोडे आजार अधिक गंभीर विकारांना स्थान देतात. परिणामी, पुरुष सतत नवीन प्रकारचे सीरम आणि लस तयार करतात, मजबूत आणि मजबूत प्रतिजैविक शोधतात आणि हळूहळू त्रुटी, गुंतागुंत आणि आपत्तींच्या चक्रव्यूहात अडकतात.

वैद्यकीय शास्त्राच्या क्षेत्रात अभूतपूर्व आणि मूलभूत बदल व्हायला हवा. सर्व प्रामाणिक आणि जन-उत्साही डॉक्टरांनी त्वरित उठून मानवी कारखान्यासाठी अभिप्रेत असलेल्या अविभाज्य कच्च्या मालाचा नाश रोखण्यासाठी सक्रिय पावले उचलली पाहिजेत.

अदूरदर्शी लोकांच्या मते, कच्चा खाणे समान आहे प्रागैतिहासिक माणसाच्या आदिम जीवनाकडे परतणे. खरं तर, स्वयंपाक आणि शुद्धीकरणाच्या ऑपरेशन्सपेक्षा सभ्यतेचा अपमान दुसरा नाही. कच्चा खाणारा केवळ सभ्यतेच्या तथाकथित रोगांमुळे झालेल्या दुःखांचा विसर पडतो आणि सभ्यतेने त्याला दिलेली तांत्रिक प्रगती मानवी कच्च्या मालाची शुद्धता नष्ट करण्याच्या साधनात बदलण्यास नकार देतो. अन्यथा, तो दूरध्वनीद्वारे बोलण्याची, विमानाने प्रवास करण्याची किंवा फ्रिजमध्ये फळे ताजी ठेवण्याची सोय सोडत नाही.

शतकानुशतके पुरुष इतके आंधळे आणि अज्ञानी राहिले आहेत की त्यांनी शिजवलेले जेवण खाणे हे नेहमीच नैसर्गिक ऑपरेशन मानले आहे. आणि आता, जेव्हा ते पहिल्यांदाच कच्च्या खाण्याबद्दल ऐकतात, तेव्हा ते त्याला काहीतरी विचित्र आणि कुतूहल मानतात, परंतु प्रत्यक्षात ते स्वयंपाकाच्या माध्यमाने नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा ऱ्हास आहे.

अनैसर्गिक, विचित्र आणि जिज्ञासू, आणि जे इतिहासात मानवाने केलेले सर्वात मोठे मूर्खपणा म्हणून नोंदवले पाहिजे.

शिजवलेले-खाणे आणि औषधोपचार अग्रेसर आहेत
मानवी शर्यत ते संपूर्ण उच्चाटन

मॅमथ प्राण्यांच्या अनेक प्रजाती या पृथ्वीवर एकेकाळी वास्तव्यास होत्या आणि नंतर पूर्णपणे नामशेष झाल्या आहेत. आजच्या काळात माणूस स्वतःच्या हातांनी अशी प्रतिकूल परिस्थिती निर्माण करत आहे की एक दिवस त्याला या पृथ्वीच्या चेहऱ्यावरून नाहीसे करेल. अन्नपदार्थांच्या ऱ्हासाच्या प्रक्रियेच्या समांतर, विविध रोगांची विविधता आणि वारंवारता वाढते. आणखी पुष्कळ पिढ्या निघून जाण्याआधी, वयात येण्याआधी आणि त्यांच्या प्रजनन क्षमता विकसित करण्याची संधी मिळण्याआधी लोक हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांनी किंवा कर्करोगाने मरतील. गेल्या काही दशकांमध्ये ज्या वेगाने हे आजार वाढले आहेत, त्या आधारे हे सहज लक्षात येते की, पुरुषांनी अजूनही आपल्या मूर्खपणावर ठाम राहिल्यास, तो दुर्दैवी दिवस दूर नाही.

शिजवलेले खाणे आणि ड्रग थेरपीचे फायदे सांगणारा हा शास्त्रज्ञ दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर असलेल्या व्यापाऱ्यासारखा आहे, जो आपले पैसे मोजण्यात आनंदी आहे आणि चेहऱ्यावर टक लावून पाहत असलेल्या लाखो नुकसानाकडे डोळे मिटून घेत आहे. प्रत्येक व्यवसायाचा अंतिम परिणाम त्याच्या अंतिम ताळेबंदाने ठरवला जाणे आवश्यक आहे. निरनिराळ्या प्राण्यांच्या असंख्य प्राण्यांनी उपभोगलेल्या शोधांच्या तुलनेत, स्वयंपाक आणि वैद्यकशास्त्राच्या शोधांद्वारे सुसंस्कृत मनुष्य स्वतःसाठी कोणते फायदे आणि फायदे मिळवू शकला ते आपण पाहू. मनुष्याला इतर कोणत्याही प्राण्यापेक्षा विविध आजारांचा सामना करावा लागतो.

जीवनसत्त्वांचा शोध लागल्यावर, मानवाला हे समजण्याची क्षमता एकाच वेळी असायला हवी होती की स्वयंपाकाच्या सहाय्याने तो नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये ते घटक नष्ट करतो ज्याच्या अभावामुळे त्याचा अंत लवकर होतो. त्याने तो कचरा एकदाच संपवायला हवा होता आणि नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या ऱ्हासापासून प्रतिकारशक्तीचे रक्षण करायला हवे होते. पण शिजवलेल्या अन्नाचे आकर्षण इतके महान आहे की ते सुधारणांचे असे सर्व प्रयत्न हाणून पाडते. व्यसन विज्ञानावर विजय मिळवते आणि ते घेते

त्याच्या तालांमध्ये. दरम्यान, अजूनही शिजवलेल्या अन्नाला घट्ट चिकटून राहून, पुरुष अन्नपदार्थांच्या रहस्यांमध्ये प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करतात, ते घटक ओळखण्याचा प्रयत्न करतात जे स्वयंपाक आणि प्रक्रिया करताना नष्ट होतात आणि नंतर ते कृत्रिम पदार्थांनी बदलतात. ते आवश्यक घटक स्वतःच्या हाताने जाळून नष्ट करणे, आजारी पडणे, थडग्याच्या उंबरठ्यावर उभे राहणे आणि नंतर फसव्या मार्गाने स्वतःला वाचवण्याचा हताश प्रयत्न करणे हा मूर्खपणा नाही का? हे घटक जीवशास्त्रज्ञांनी ओळखलेल्या 40 आणि 50 जीवनसत्त्वांपुरते मर्यादित नाहीत ही वस्तुस्थिती आपण लक्षात घेतली पाहिजे.

त्यापैकी बरेच आहेत की त्यांच्या गुणात्मक आणि परिमाणवाचक गुणधर्मांचे अचूक चित्र पुढील हजारो वर्षांपर्यंत तयार करणे शक्य होणार नाही. आपण क्षणभर समजू या की एक दिवस शास्त्रज्ञ त्यांच्या सर्व जाती ओळखण्यात यशस्वी होतील. मग, केवळ गव्हातून फेकून दिलेले घटक कृत्रिम मार्गांनी बदलण्यासाठी, प्रत्येक व्यक्तीसाठी हजारो प्रिस्क्रिप्शन आणि तयारी आवश्यक असतील, त्यात निषिद्ध खर्चाबद्दल बोलू नका.

फळे, भाजीपाला आणि धान्यांच्या स्वतंत्र वाणांवर केलेल्या संशोधनांद्वारे, अन्न-व्यसनी जीवशास्त्रज्ञ स्वतः सिद्ध करतात की नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये जवळजवळ सर्व प्रकारचे रोग बरे करण्याची गुणधर्म आहेत. परंतु लहानपणापासून मानवी शरीराला केवळ नैसर्गिक अन्नपदार्थ दिले गेले तर ते रोगांपासून मुक्त राहतील हे लोक मान्य करू इच्छित नाहीत. अगदी सुरुवातीपासूनच शिजवलेल्या अन्नापासून दूर राहण्याचा विचार त्यांना स्पष्टपणे विचार करण्याची क्षमता हिरावून घेतो आणि नंतर विज्ञान व्यसनाला जागा मिळवून देते.

नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा डॉक्टरांनी केवळ तात्पुरते उपचारात्मक साधन म्हणून वापर करू नये. त्यांना मानवासाठी योग्य आहार म्हणून घोषित करणे आवश्यक आहे

अनेक पुरोगामी डॉक्टर ड्रग थेरपीचा निषेध करतात. त्यांच्यापैकी काही औषधोपचारातून मिळालेल्या अकार्यक्षम परिणामांमुळे इतके निराश झाले आहेत की ते वैद्यकीय सराव सोडून देतात आणि रोगप्रतिबंधक रोगाच्या मूलभूत समस्यांच्या अभ्यासात स्वत: ला समर्पित करतात. त्यापैकी प्रसिद्ध स्विस चिकित्सक बर्चर-बेनर आहेत, ज्यांच्या जर्मन अभ्यासातून मी माझ्या अर्मेनियन पुस्तकात अनेक लहान भाषांतरे सादर केली आहेत. त्याच्या वैद्यकीय कारकीर्दीच्या प्रारंभी, बर्चर बेनर असे झाले

उपचाराच्या सध्याच्या पद्धतींबद्दल भ्रमनिरास झाला की जेव्हा त्याला नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या पौष्टिक मूल्यांची ओळख करून दिली तेव्हा त्याने कोणत्याही औषधांशिवाय नैसर्गिक पोषणाच्या मदतीने आपल्या रुग्णांना बरे करण्यास सुरुवात केली. लवकरच जगभरातील विविध डॉक्टरांद्वारे अयशस्वी उपचार केले गेलेले अनेक रुग्ण, त्यांच्या झुरिच येथील सेनेटोरियममध्ये गेले आणि अत्यंत कमी वेळात कच्च्या शाकाहारी आहाराने पूर्ण बरे झाले.

परंतु बर्चर-बेनर यांनी कच्च्या अन्नपदार्थांना "उपचारात्मक साधन" मानले, परंतु सर्व प्राण्यांसाठी योग्य आहार नाही. जणू काही पुरुषांना लहानपणापासूनच अनैसर्गिक अन्नपदार्थांवर स्वतःचे पोषण करणे आणि नंतर आजारी पडल्यानंतर, त्यांच्या वाढत्या वयात "उपचारात्मक आहार" ने बरे करणे बंधनकारक आहे. परंतु या उघड विरोधाभासाची निश्चित कारणे होती. सर्व प्रथम, जगात कोणीही नाही, अगदी कच्च्या पोषणातील अग्रगण्य तज्ञ, बिर्चर-बेनर, ज्याला हे समजले आहे की शिजवलेले-खाणे हे व्यसन आहे आणि लोकांना शिजवलेल्या अन्नाची जी इच्छा वाटते ती भूक किंवा जैविक मागणी नाही. पेशी.

त्यानंतर, एक चिकित्सक म्हणून, बर्चर-बेनर यांना विद्यमान रोग बरे करण्याचे प्रशिक्षण देण्यात आले होते. जर त्याने मानवजातीला सर्व रोगांपासून मुक्त ठेवलेल्या पोषण व्यवस्थेची जाहीरपणे वकिली केली असती तर कोणीही त्याला कोणतेही शुल्क दिले नसते किंवा त्याला गांभीर्याने घेतले नसते.

सध्याच्या घडीला पौष्टिकतेबद्दल दोन विरोधी मते आहेत.
त्यांपैकी एक कच्च्या खाण्याचा बचाव करतो, तर दुसरा शिजवलेल्या अन्नाची बाजू घेतो; त्यापैकी एक शाकाहारीपणाचा पुरस्कार करतो, तर दुसरा प्राणी आहाराला प्राधान्य देतो. आता विज्ञान म्हणजे राजकारण नाही. चुकीचा दृष्टिकोन बाळगणाऱ्या माणसाला आपली चुकीची आणि हानिकारक मते निष्पाप मुलांवर लादण्याचा अधिकार नाही. त्या दोन दृष्टिकोनांचे आंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक आणि सांस्कृतिक वर्तुळात परीक्षण व्हावे, ही आपल्या काळाची अत्यावश्यक मागणी आहे, जेणेकरुन जे चुकीचे आहे त्याचा निषेध केला जाऊ शकतो, तर खरा लोकांसमोर जाहीर केला जाऊ शकतो आणि सामान्य व्यवहारात आणला जाऊ शकतो.

पहिल्या दृष्टीक्षेपात, ज्यांना समस्येच्या खोलवर जाण्याची इच्छा नाही अशा साध्या-सरळ लोकांच्या मते, कच्च्या खाण्याचा आदर्श असा काही नाही जो पटकन साकार होऊ शकतो आणि पुरुष त्यांच्या खोलवर रुजलेल्या गोष्टींचा त्याग करण्यास तयार होणार नाहीत. सवयी पण हा आवाज आहे

व्यसन, विज्ञानाचे नाही. विज्ञान मात्र व्यसनापासून वेगळे असले पाहिजे. आपण प्रथम कबूल केले पाहिजे की कच्चा अन्नपदार्थ हा मानवी शरीरासाठी योग्य आणि संपूर्ण कच्चा माल आहे, त्यानंतर ज्यांना स्वतःच्या आणि त्यांच्या मुलांचा कच्चा माल खराब करायचा आहे त्यांनी त्यांच्या अंतःकरणाच्या सामग्रीनुसार तसे करू द्या.

प्रथमतः आपण कच्च्या खाण्यापासून मिळालेल्या अनुभवाचा उपयोग पोषण शास्त्रात प्रचलित असलेल्या चुकीच्या कल्पना ताबडतोब दुरुस्त करण्यासाठी केला पाहिजे, ज्यानुसार अत्यंत आवश्यक अन्नपदार्थ हानीकारक मानले जातात, तर खरोखर हानिकारक पदार्थांची शिफारस केली जाते. आरोग्यदायी हे स्पष्टपणे लक्षात घेतले पाहिजे की, कोणत्याही अपवादाशिवाय, दुर्बल, आजारी, पोटाचे विकार आणि इतर आजारांनी ग्रस्त असलेल्यांना कच्चे अन्नपदार्थ निषिद्ध आहेत अशा सर्व प्रकरणांमध्ये तेच निषिद्ध अन्नपदार्थ रुग्णांना बरे करतात, टिकतात आणि मजबूत करतात. .

अशा परिस्थितीत वाईट सवय सोडण्याचा प्रश्नच येत नाही.
उलट आता रुग्ण फळ मागतो, पण आपण ते नाकारतो; त्याला शिजवलेल्या अन्नामुळे त्रास होतो, परंतु आम्ही त्याला थोडे अधिक खाण्यासाठी राजी करतो; आम्ही एका मुलाच्या हातातून फळ हिसकावून घेतो आणि काही शिजवलेले जेवण जबरदस्तीने त्याच्या घशात टाकतो. दुस-या शब्दात सांगायचे तर, त्यांच्या आजारपणाचे आणि अशक्तपणाचे कारण बनलेले तेच अन्न खाण्यास भाग पाडून आम्ही त्यांचा अंत लवकर करतो. अशाप्रकारचे गैरसमज दूर केले तरच अकाली मृत्यूचे प्रमाण ५० टक्क्यांनी कमी होईल.

तिथल्या या विधानांचे सत्य स्वतःला पटवून देण्यासाठी
कच्चा खाणे काही महिने व्यवहारात आणण्याशिवाय दुसरे साधन नाही आणि हा प्रयोग प्रत्येक सुजाण माणसाने करून पाहावा. अशा प्रकारे पोषणाबाबतच्या विद्यमान चुकीच्या आणि विरोधाभासी दृष्टिकोनांना अंतिम स्वरूप दिले जाईल.

कच्च्या खाण्याच्या प्रकाशात यापुढे पोषणाची मूलभूत तत्त्वे नाहीत
विद्यापीठे आणि संशोधन संस्थांपुरते मर्यादित राहा; उलट ते सर्व मानवजातीसाठी प्राथमिक महत्त्वाच्या बाबी बनतात. सामान्य लोकांसाठी, हजारो अन्नपदार्थांची वैज्ञानिक नावे, त्यांची किचकट सूत्रे आणि त्यांच्या पौष्टिक गुणधर्मांचे लांबलचक, कंटाळवाणे वर्णन आणि मानले जाणारे फायदे यांचा सारांश तीनमध्ये देता येईल.

फक्त शब्द: रॉ व्हेज फूड, किंवा मानवी शरीरासाठी संपूर्ण कच्चा माल.

अशाप्रकारे, कच्चा खाणे हे वैद्यकशास्त्राच्या व्यतिरिक्त एक आदर्श बनते, एक आदर्श जो वैज्ञानिक सूत्राने नाही तर तर्काने स्पष्ट केला जाऊ शकतो, त्याचे पुरावे म्हणजे निसर्गाचे अकाट्य नियम आणि मूलभूत अनुभवातून मिळालेले मूलभूत परिणाम.

आम्ही कधीही मानवी कच्च्या प्रामाणिकपणाला अस्वस्थ करू नये
साहित्य

मानवी शरीर हा एक गुंतागुंतीचा कारखाना आहे. कारखान्यांचे आणि प्रणालींचे एक मोठे जग म्हणून याला अधिक योग्यरित्या मानले जाऊ शकते या अर्थाने की प्रत्येक सेल स्वतंत्रपणे घेतलेला स्वतःच एक गुंतागुंतीचा कारखाना आहे ज्यामध्ये स्वतःच्या बदल्यात इतर असंख्य कारखाने असतात. आत्तापर्यंत, संशोधन शास्त्रज्ञ प्रत्येक पेशीतील तब्बल दहा हजार भाग शोधण्यात यशस्वी झाले आहेत. प्रत्येक ग्रंथी किंवा अवयव अशा पेशींच्या मिलिअर्ड्सने बनलेला असतो आणि त्या ग्रंथी, अवयव, प्रणाली, सांगाडा आणि त्वचा यांच्या संयोगातून मानवी शरीराची निर्मिती होते.

ते त्यांचे कार्य योग्यरित्या पार पाडण्यासाठी, या अत्यंत क्लिष्ट कारखाने आणि प्रणालींना हजारो भिन्न पदार्थ असलेले कच्चा माल प्रदान करणे आवश्यक आहे, ज्यापैकी प्रत्येकाचे मानवी शरीराच्या सामान्य संघटनेत पार पाडण्याचे त्याचे विशेष कर्तव्य आहे. ते सर्व पदार्थ सूर्यप्रकाशाच्या मदतीने तयार केले जातात आणि वनस्पतींमध्ये केंद्रित असतात. उदाहरणार्थ, बियाणे, पान किंवा दाण्यामध्ये स्वतःच ते सर्व पोषक घटक असतात जे प्राण्यांच्या जीवासाठी आवश्यक असतात. आता, जरी ते घटक त्यांच्या रचना आणि व्यवस्थेच्या संदर्भात विविध वनस्पतींमध्ये भिन्न असले तरी, याने फारसा फरक पडत नाही, कारण जीवांमध्ये त्यांचा परिचय झाल्यानंतर ते खंडित केले जातात आणि पुन्हा संश्लेषित केले जातात, या प्रक्रियेदरम्यान एक पदार्थ दुसर्या पदार्थात बदलला जातो. अशा प्रकारे, जीव त्याच्या गरजेनुसार विविध घटकांचे प्रमाण बदलण्यास सक्षम आहे, परंतु विशिष्ट रासायनिक घटकाच्या अनुपस्थितीत तो हरवलेला घटक जीवामध्ये आणू शकत नाही किंवा दुसरा घटक त्याच्याऐवजी बदलू शकत नाही.

उदाहरणार्थ, प्रयोगशाळेत क्लोव्हरमध्ये कॅल्शियम, जीवनसत्त्वे किंवा प्रथिने यांचे कोणतेही मोठे प्रमाण शोधणे शक्य झाले नाही, तरीही हे क्लोव्हर आणि अजूनही सामान्य गवतापासून प्राणी त्यांचे सर्व जीवनसत्त्वे आणि खनिज क्षार घेतात आणि त्यांची हाडे तयार करतात. , मांस आणि चरबी. दुस-या शब्दात सांगायचे तर, दूध, लोणी, चीज, मेंदू, यकृत आणि मांस यांच्या जागी ज्यांची अदूरदर्शी लोक शिफारस करतात ते कॅल्शियम, फॉस्फरस, जीवनसत्त्वे आणि "पूर्ण-संतुलित" प्रथिने यांचे स्रोत म्हणून, एकट्या क्लोव्हर असू शकतात. शिफारस केली आहे, कारण क्लोव्हरपासून ते सर्व पदार्थ उद्भवतात. म्हणूनच, असा दावा करणे पूर्णपणे निरर्थक, निरुपयोगी आणि हानिकारक आहे की अशा आणि अशा अन्नपदार्थात विशिष्ट जीवनसत्व समृद्ध आहे, तर दुसऱ्यामध्ये विशिष्ट खनिजे विपुल आहेत, कारण लोकांची दिशाभूल आणि गोंधळात टाकण्याव्यतिरिक्त, असे दावे पूर्ण होत नाहीत. कोणताही उपयुक्त हेतू.

शरीरातील पोषक घटकांची मुख्य कार्ये आहेत
तिप्पट सर्व प्रथम, ते पेशींच्या बांधकाम आणि नूतनीकरणासाठी बांधकाम साहित्य म्हणून काम करतात; मग ते त्या पेशींना गती देण्यासाठी आणि शरीराला उबदारपणा देण्यासाठी आवश्यक ऊर्जा निर्माण करतात आणि शेवटी, ते विशेष पेशींना त्यांच्या उत्पादक क्रियाकलापांसाठी आवश्यक कच्चा माल पुरवतात.

निर्माता त्याच्या कारखान्याची जशी काळजी घेतो त्याच काळजीने आपण आपल्या शरीराची काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे. त्यानुसार, पूर्वगामी त्रिगुणात्मक कार्ये चालवण्यासाठी आपण आपल्या शरीराला सर्व आवश्यक पोषक घटकांचा पुरवठा अविभाज्य संपूर्णपणे केला पाहिजे आणि त्याच प्रमाणात समतोल प्रमाणात निसर्ग आपल्याला प्रदान करतो.

अन्यथा, कोणत्याही घटकामध्ये कमतरता असल्यास, या वस्तुस्थितीचा जीवाच्या बांधणीवर आणि कार्यावर अपरिहार्यपणे प्रतिकूल परिणाम होईल.

पण आजचा सुसंस्कृत माणूस स्वतःच्या शरीराशी कसा वागतो? तो त्याच्या कच्च्या मालाची अखंडता विसर्जित करतो, जाळतो, मारतो आणि अस्वस्थ करतो आणि मग तो यादृच्छिकपणे मृत आणि विषारी मृतदेहांनी पोट भरतो. अशाप्रकारे, एखाद्या विशिष्ट घटकाचा त्याचा वापर त्याच्या शरीराच्या सामान्य गरजांपेक्षा शेकडो पटीने जास्त असू शकतो, इतर काही घटकांच्या सेवनात संबंधित कमतरतेसह.

शिजवलेल्या मांसापासून, पांढरी ब्रेड, मॅकरोनी, तांदूळ, मिठाई, स्पष्ट केलेले लोणी आणि मार्जरीन हे अगदी साध्या संरचनेच्या अक्षम, परजीवी पेशी तयार करतात, ज्याच्या वजनाखाली अन्न व्यसनाधीन झुकते.
संशोधन शास्त्रज्ञ सहजपणे सिद्ध करू शकतात की 50, 100 किंवा 200 वर्षांपूर्वी मानवी अस्वस्थता ही मुख्यतः अति पातळपणासह होती. त्या काळात, माणसामध्ये प्रतिकारशक्ती जास्त होती आणि मानवी शरीर अनैसर्गिक अन्नपदार्थांना तोंड देण्यास सक्षम होते आणि भूक न लागणे, अतिसार, उलट्या आणि अशा इतर माध्यमांनी अशा पदार्थांच्या अतिप्रमाणात प्रवेश रोखू शकले. तथापि, काळाच्या ओघात मानवी जीव क्षीण झालेल्या अन्नपदार्थांच्या दबावाला बळी पडतो, त्यांना स्वतःला "दत्तक घेतो" आणि त्यांच्या बाळांना आणि त्यांच्या चेहऱ्यावर अखंड फुगवटा आणतो. हे लोक प्रथम तयार करणारे आणि नंतर त्यांच्या स्वतःच्या संरचनेशी संबंधित साध्या, निरुपयोगी, निष्क्रिय पेशी टिकवून ठेवणारे बनले. म्हणूनच आजकाल पातळपणा कमी आहे आणि जग कुरूप, अनैसर्गिक शरीराने भरलेले आहे.

आज अनेक मुले नालायकतेचे भयंकर ओझे घेऊन जन्माला येतात आणि निष्क्रिय पेशी. त्यांच्या साध्या-सरळ मनाच्या पालकांना त्यांच्या बाळाच्या मोकळ्यापणाचा आणि त्यांच्या चेहऱ्यावरील गुबगुबीतपणाचा अभिमान वाटतो. कधी कधी हा भारदस्तपणा इतका प्रचंड असतो की ज्यांना त्याचे खरे स्वरूप समजते त्यांना ते घाबरवते. तरीही, मूर्ख लोक त्यांच्या बाळाच्या खाद्यपदार्थांच्या पॅकेजवर चांगल्या आरोग्याची खात्रीशीर चिन्हे म्हणून त्या राक्षसांचे प्रतिनिधित्व करतात.

मानवी जीव शरीराच्या सर्व मुक्त भागांवर वितरित करून, परजीवी आणि निरुपयोगी पेशींच्या अवास्तव वाढीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी खूप प्रयत्न करते: वरच्या आणि खालच्या बाजूस, हनुवटीच्या गोलाकार, पोटाच्या त्वचेखाली. आणि नितंब आणि इतरत्र. तथापि, असे घडते की अधूनमधून त्यातील काही पेशी ते नियंत्रण काढून टाकतात, स्वतःला सांप्रदायिक जीवनापासून वेगळे करतात, स्वतंत्र होतात, वैयक्तिक अस्तित्व सुरू करतात आणि मर्यादेशिवाय गुणाकार करतात. बऱ्याचदा जीव त्या पेशींच्या गटांना एका ठिकाणी वेढून ठेवण्यात यशस्वी होतो आणि त्यांना पसरण्यापासून प्रतिबंधित करतो. परिणामी वाढीस नंतर "सौम्य निओप्लाझम" किंवा "सौम्य ट्यूमर" असे म्हणतात आणि शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये मुक्तपणे शाखा असलेल्या वाढीपासून ते वेगळे केले पाहिजे.

प्रथिने (आणि विशेषतः प्राणी प्रथिने) वर भरभराट होण्यासाठी, आणि ज्याला "घातक निओप्लाझम" किंवा फक्त कर्करोग म्हणून ओळखले जाते.

अन्नपदार्थांच्या पौष्टिक मूल्यांमध्ये केवळ स्वयंपाक करणे हा एकच घटक नसतो, या वस्तुस्थितीवर जोर देणे आवश्यक आहे. पांढरे पीठ आणि पॉलिश केलेले तांदूळ हे कच्चे खाल्ले तरी हानिकारक अन्नपदार्थ आहेत.

वाळलेल्या पेंढा देखील एक परिपूर्ण अन्नपदार्थ नाही, जरी ते सजीवांना जिवंत ठेवण्यास सक्षम आहे. उन्हाळ्यात हिरवे आणि हिवाळ्यात कोरडे खाल्ल्यास कानासह गव्हाचे देठ परिपूर्ण अन्नपदार्थ असू शकते. गाई आणि मेंढ्यांसाठी डोंगरावरील सामान्य गवत परिपूर्ण अन्न म्हणून ओळखले जाऊ शकत नाही. ते प्राणी मुक्त निसर्गात त्यांच्या उत्क्रांतीतून गेले आहेत, गवत, पाने, फळे आणि भाज्या एकाच वेळी खातात. म्हणूनच अशा प्राण्यांमध्ये रोगांची विशिष्ट प्रकरणे उद्भवतात ज्यांना मनुष्याच्या हस्तक्षेपामुळे, त्यांच्या पेशींच्या गरजेनुसार अन्नपदार्थ नाकारण्यात आले आहेत. असे असले तरी, सर्वात सामान्य गवत खाणाऱ्या प्राण्यांचे अवयव कधीही मनुष्यासारख्या संकटांच्या अधीन नसतात; किंवा त्यांच्यासाठी इतके दहशतीचे सूक्ष्मजंतू नाहीत जसे ते आपल्यासाठी आहेत, कारण त्यांच्याकडे स्वयंपाकघर नाही. कर्करोगाच्या पेशींना सामान्य पेशींकडे असलेले उच्च गुण प्रदान करणे आणि फळांच्या सेवनाने त्यांना समुदायाच्या छातीत परत करणे शक्य नाही, जे खरोखर प्रथिने कमी आहेत, परंतु जीवनसत्त्वे आणि इतर घटकांनी समृद्ध आहेत? सर्वोच्च पौष्टिक मूल्य, मग पृथ्वीवरील कोणतेही औषध ते कार्य करण्यास सक्षम होणार नाही. औषधे आणि ऑपरेशन्सद्वारे कर्करोग बरा करण्याचे सर्व प्रयत्न पूर्णपणे व्यर्थ आहेत आणि पूर्णपणे अपयशी ठरतील. परंतु विवेकी माणसाने त्याच्या कच्च्या मालाची अखंडता खराब न केल्यास त्याला कधीही कर्करोग होऊ नये.

अशा प्रकारे, चिकन आणि तांदूळ, सूप, ब्रॉइल्ड लिव्हर, ब्रेड आणि बटर, मध, जाम आणि मिठाई यांच्यापासून तयार झालेल्या पेशी कोणतेही उपयुक्त कार्य करण्याची क्षमता नसतात. मानवी शरीरातील सक्रिय, विशेष आणि पूर्णपणे निरोगी पेशी केवळ कच्च्या फळे आणि भाज्यांपासूनच जन्माला येतात; दुसऱ्या शब्दांत, त्या प्रथिनांपैकी जे मानवी शरीरात त्यांच्या नैसर्गिक आणि सजीव अवस्थेत हजारो विविध पोषक घटकांचा परिचय करून देतात आणि जे अन्न व्यसनी व्यक्ती कधीकधी एक प्रकारची "पोषक नसलेली" लक्झरी म्हणून खातात. आता प्रत्येकाने पाहिजे

रात्रीच्या जेवणाआधी फळे खाऊन भूक न मावू नका असे सांगणाऱ्या पालकाने केलेल्या गुन्ह्याची मोठी जाणीव होऊ शकते कारण त्याला त्याचे जेवण लवकर मिळाले पाहिजे. हे त्याला सांगण्यासारखे आहे की हजारो भिन्न कच्चा माल जे त्याच्या जीवासाठी आवश्यक आहेत ते त्यांच्या नैसर्गिक आणि जिवंत अवस्थेत खाऊ नका, परंतु त्यापैकी काहींच्या मृत आणि निर्जीव प्रेतांची प्रतीक्षा करा, जी ती त्याला देणार आहे. लवकरच जेवणाच्या स्वरूपात.

शिजवलेले खाणारे या विचाराने खूश असतात की ते जे पदार्थ खातात ते कॅलरींनी समृद्ध असतात. आता, कॅलरीजचा उपयोग तेव्हाच होऊ शकतो जेव्हा त्यांचा पुरेपूर फायदा घेतला जातो. जेव्हा स्नायू पेशींची संख्या कमी असते, आणि त्या देखील कमकुवत, रोगग्रस्त आणि लवचिकता नसलेल्या असतात, तेव्हा कॅलरीजचा मोठा भाग वापरात नसतो आणि शरीराला मोठ्या प्रमाणात त्रास दिल्यानंतर, शरीराला अवांछित स्वरूपात सोडले जाते. उष्णता, आणि विनाकारण नष्ट होतात. जेव्हा आपण मोकळ्या हवेत आग लावतो तेव्हा त्या आगीची उर्जा निरुपयोगीपणे नष्ट होते, परंतु जेव्हा आपण कारखान्याच्या मोटारमध्ये ती आग पेटवतो, तेव्हा ती त्याचा उद्देश पूर्ण करते. शिजवलेल्या अन्नाद्वारे, अन्न व्यसनाधीन व्यक्ती त्याच्या शरीराच्या कार्यात्मक आवश्यकतांपेक्षा तीन किंवा चार वेळा जास्त कॅलरीज आपल्या शरीरात प्रवेश करतो. कच्च्या अन्नपदार्थांमधून मिळणाऱ्या कॅलरीज त्यांचा उद्देश पूर्ण करतात, कारण अशा अन्नपदार्थांमध्ये त्या कॅलरींच्या वापरासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व घटकांची पूर्तता असते.

लोकांना पोषक घटक एकमेकांपासून वेगळे न करता, त्यांच्या नैसर्गिकरित्या-संतुलित प्रमाणात आणि त्यांच्या सजीव पेशींसह नेहमी एकत्र सेवन करण्यास प्रोत्साहित करणे हे जीवशास्त्रज्ञ आणि डॉक्टरांचे कर्तव्य असले पाहिजे. त्यांनी वैयक्तिक पोषक घटकांच्या उपयुक्ततेबद्दल कधीही बोलू नये, परंतु त्यांच्या अपरिहार्यतेवर जोर दिला पाहिजे; ज्याप्रमाणे आपण पेट्रोलची शुद्धता केवळ विमानासाठी उपयुक्त नसून अपरिहार्य मानतो. त्यांनी कोणत्याही विशिष्ट जीवनसत्त्वांच्या फायद्यांबद्दल कधीही बोलू नये, परंतु त्यांची अखंडता बिघडवण्याच्या आणि त्यांचा नाश करण्याच्या धोक्यांवर जोर दिला पाहिजे.

सर्वसाधारणपणे, पौष्टिकतेचे संपूर्ण विज्ञान दोन मुख्य मुद्द्यांमध्ये सारांशित केले जाऊ शकते आणि संपूर्ण मानवजातीची चिंता निर्माण करू शकते:

1.मानवी पोषण पूर्णपणे जिवंत पेशींनी बनलेले असावे. फक्त ज्या अन्नपदार्थांमध्ये जिवंत पेशी असतात त्यामध्ये मानवी शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व गुण असतात. मानव हा नेक्रोफॅगस नाही. हवेत माशी पकडून तिला जिवंत गिळण्यापेक्षा तो मांसाहारी असू शकत नाही किंवा एखाद्या भक्ष्याला जंगली श्वापदासारखे तुकडे करून त्याच्या सर्व आतड्यांसह आणि हाडे खाऊन टाकतो.

2. निसर्गात सामान्य आणि पसंतीच्या अशा दोन्ही प्रकारच्या भाजीपाला आहेत. फळे, हिरव्या भाज्या, तृणधान्ये आणि मुळे यांचे उत्तम प्रकार हे सर्वात परिपूर्ण आणि अत्यंत पौष्टिक भाज्यांचे शरीर आहेत.

शिजवलेले अन्न खाल्ल्याने मनुष्य आपली भूक चारपैकी तीन प्रकारच्या विकृत पदार्थांनी शमवतो आणि त्याच्या शरीराला इतर हजारो आवश्यक घटकांपासून वंचित ठेवतो. या दाव्याचा एक उल्लेखनीय पुरावा हा आहे की हजारो वैद्यकीय प्रिस्क्रिप्शनपैकी एक शोधणे कठीण आहे ज्यामध्ये काही जीवनसत्त्वे किंवा इतर निर्दिष्ट केलेले नाहीत, परंतु प्रथिने, चरबी आणि कार्बोहायड्रेट्सची नावे नमूद केलेले प्रिस्क्रिप्शन तुम्हाला क्वचितच भेटेल.

थोडक्यात, मनुष्य केवळ कच्च्या शाकाहारी अन्नपदार्थांवरच आहार घेतो तेव्हा त्याला परिपूर्ण आरोग्य लाभते, तो शिजवलेले अन्न खाल्ल्यामुळे तो आजारी असतो आणि केवळ अशा आहारावरच राहिल्यास त्याचा मृत्यू होतो.

रोग कसे जन्माला येतात

अब्जावधी पेशींनी बनलेली एक ग्रंथी घेऊ. या पेशी असंख्य प्रकारच्या असतात, त्यातील प्रत्येकाचे विशिष्ट कार्य किंवा कर्तव्य पार पाडणे असते. अशा प्रकारे, स्नायुपेशी आणि उपकला पेशी आहेत आणि इतर अनेक उद्देशांसाठी चेतापेशी आणि पेशी आहेत. परंतु कोणत्याही ग्रंथीच्या पेशींचे मुख्य कार्य म्हणजे द्रवपदार्थांचे स्राव.

शिजवलेले अन्न खाणाऱ्या माणसाच्या ग्रंथींमध्ये पेशींचे पूर्ण पूरक असतात, कदाचित त्याहूनही अधिक, परंतु त्यापैकी फक्त एक चतुर्थांश किंवा पाचवा भाग कोणत्याही उपयुक्त कामासाठी योग्य असतात आणि ते पुरेसे नसते. प्रथिने

एकटे, विशेषत: मृत प्राणी प्रथिने, ज्याला अदूरदृष्टी असलेले लोक परिपूर्ण बांधकाम साहित्य मानतात, बहुतेक केवळ आदिम प्रकारच्या आकारहीन, अक्षम आणि निरुपयोगी पेशीची सर्वात सोपी रचना अस्तित्वात आणू शकतात. त्यांच्या संरचनेत, या पेशी सर्वात प्राथमिक स्वरूपाच्या त्या आदिम जीवांसारखे दिसतात ज्यांनी उत्क्रांतीच्या विकासाच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात पृथ्वीवर पहिले स्वरूप दिले आणि जे सर्वात सामान्य बांधकाम साहित्याने तयार केले गेले: प्रथिने, चरबी आणि कर्बोदके.

त्यानंतरच्या कोट्यवधी शतकांच्या ओघात, तथापि, त्या आदिम एककोशिकीय जीवांनी उच्च गुणवत्तेचे पौष्टिक पदार्थ, म्हणजे जीवनसत्त्वे आणि आपल्याला ज्ञात आणि अज्ञात असलेल्या पौष्टिक पदार्थांच्या मदतीने एक दीर्घ उत्क्रांती प्रक्रिया पार केली आहे.

त्या उत्क्रांतीदरम्यान त्यांनी विकसित केले आणि विविध अधिक जटिल जीवांना जन्म दिला. एखाद्या प्राण्याच्या भ्रूणातील जीवांच्या या ऐतिहासिक विकासाचे, त्याच्या गर्भाधानाच्या क्षणापासून त्याच्या पूर्ण विकासापर्यंतचे संक्षिप्त वर्णन आपण पाहू शकतो. वैयक्तिक मानवी पेशींच्या विकासादरम्यान समान प्रक्रिया पुनरावृत्ती होते.

दिलेल्या ग्रंथीमध्ये, प्रत्येक विशेष पेशीमध्ये विशिष्ट यंत्रणा असते, जी केवळ विशेष पौष्टिक घटकांच्या पुरवठ्याद्वारे सक्रिय कार्यासाठी क्षमता प्राप्त करण्यासाठी आयोजित केली जाऊ शकते.

आता, त्या यंत्रणेच्या उत्पादक कार्यांसाठी आवश्यक असलेला कच्चा माल केवळ कच्च्या अन्नपदार्थांद्वारे प्रदान केला जाऊ शकतो. मधमाशी शिजवलेल्या फुलांच्या अमृतापासून मध बनवू शकत नाही!

जेव्हा विशेष घटक पेशीमध्ये पुरेशा प्रमाणात पोहोचत नाहीत, तेव्हा त्याचा विकास मंदावतो किंवा तो थांबू शकतो. यामुळे फॅटी, अॅनाप्लास्टिक, घातक किंवा कर्करोगाच्या पेशी, मॅक्रोफेजेस, मेगाकेरियोसाइट्स, पॉलीकेरियोसाइट्स इत्यादीसारख्या रोगग्रस्त पेशींची निर्मिती होते.

अशा प्रकारे, केवळ ग्रंथीच्या बहुतेक पेशीच प्रश्नात पडत नाहीत स्पेशलायझेशन (भिन्नता) प्राप्त करा, परंतु द्रव स्रावासाठी आवश्यक असलेला कच्चा माल देखील काही पेशींपर्यंत पोहोचत नाही जे अद्याप कार्य करण्याची क्षमता टिकवून ठेवतात आणि परिणामी ग्रंथी त्याच्या उत्पादनाची योग्य पातळी राखू शकत नाही. अशा प्रकारे ग्रंथी आहे

रोगाने प्रभावित. असमाधानकारक विकास आणि पेशींचे अयोग्य कार्य इतर सर्व अवयव आणि प्रणालींमध्ये देखील होऊ शकते, परिणामी संबंधित रोग दिसून येतात.

कधी कधी एखादी विशिष्ट ग्रंथी किंवा अवयव एवढ्या प्रमाणात खराब होतो की ते काढणे अटळ होते. प्रथमतः त्या अवयवाचा नाश रोखण्यासाठी सर्वात नैसर्गिक उपायांचा अवलंब करण्याऐवजी, पुरुष तो काढून टाकण्यासाठी सर्वात मोठा त्रास सहन करतात आणि नंतर अशा चमत्काराच्या कामगिरीचा अभिमान बाळगतात. कच्च्या शाकाहारी व्यक्तीसाठी हे अगदी स्पष्ट आहे की कोणतीही औषधे खराब झालेल्या पेशीला त्याच्या सामान्य स्थितीत परत आणू शकत नाहीत आणि त्याच्या कामासाठी योग्य क्षमता परत करू शकत नाहीत.

कच्च्या खाणाऱ्याला सूक्ष्मजंतूंची भीती नसते, कारण तो संरक्षित असतो नैसर्गिक शक्तींद्वारे त्यांच्या विरोधात. सूक्ष्मजीव पूर्णपणे विकसित आणि विशेष (विभेदित) पेशींना हानी पोहोचवू शकत नाहीत. ते कमकुवत आणि नाजूक पेशींवर त्यांचा नाश पसरवतात.

खरं तर, शिजवलेला खाणारा त्याचं अस्तित्व त्या काही कच्च्या पौष्टिक पदार्थांमुळेच असतो जे तो कधी कधी केवळ आनंदासाठी खातो, त्यांचे पूर्ण महत्त्व विचारात न घेता. आता, कारण मानवी जीव त्याचे अस्तित्व अविश्वनीयपणे कमी प्रमाणात पोषणावर टिकवून ठेवू शकतो, त्याला काही काळ जिवंत ठेवण्यासाठी त्या अल्प प्रमाणात कच्चे पोषण पुरेसे आहे.

आज, अगदी महान पोषण तज्ञ देखील सामान्यत: अन्नपदार्थांचे दोष आणि दूषितपणा मानतात.
ते ताजे, स्वच्छ आणि "चांगले शिजवलेले" सर्व पदार्थ पौष्टिक, पौष्टिक आणि सामान्य मानतात. त्यात हजारो अत्यावश्यक घटक नसल्यामुळे त्यांना अजिबात चिंता वाटत नाही. जेव्हा त्यांना याची आठवण करून दिली जाते तेव्हा ते उत्तर देतात की ते फळ देखील खातात. हे अत्यंत मूर्खपणाचे उत्तर आहे. मानवी शरीरातील रोगांची उत्पत्ती या वस्तुस्थितीतून होते की आपण पोषक घटक एकमेकांपासून वेगळे करतो आणि नंतर ते वेगळे सेवन करतो, जसे की ते योगायोगाने, कोणत्याही योग्य योजनेशिवाय होते.

अन्नपदार्थांचे पौष्टिक मूल्य विविधतेत नाही तर शोधले पाहिजे खाल्लेल्या पदार्थांची, परंतु घटकांच्या विविधतेमध्ये

ते अन्नपदार्थ. सर्वात सामान्य गवत, स्वतःच, त्याच्या पौष्टिक घटकांच्या प्रमाणात आणि मेजवानीच्या सर्वात भव्य मेजवानीत दिल्या जाणाऱ्या अनेक पदार्थांच्या संपूर्ण संग्रहाने समृद्ध आहे. हा विज्ञानाचा निवाडा आहे.

रोगांच्या प्रतिबंधासाठी असंख्य वैद्यकीय परिषदा होतात ज्यात माध्यमिक विषयांवर तासनतास चर्चा केल्यानंतर, वैद्यकीय शास्त्राचे प्रमुख प्रतिनिधी त्यांच्या जेवणासाठी गोलाकार सजवलेल्या टेबल्स गोळा करतात. मग, निसर्गाच्या अद्भूत प्रयोगशाळेत रोगांच्या प्रतिबंधासाठी तयार केलेल्या आणि हजारो सजीव पदार्थांचा समावेश असलेल्या मूलभूत आणि पूर्ण-संतुलित अन्नपदार्थांकडे दुर्लक्ष करून, ते क्षीण झालेल्या आणि मृत प्रेतांनी ताटात भरतात. त्याहूनही वाईट गोष्ट म्हणजे, त्यांच्यापैकी बरेच जण, नैसर्गिक पोषक तत्वांना अत्यावश्यक मानतात, त्यांचा पोषण कार्यक्रम कॉफी आणि सिगारेटने पूर्ण करतात. या कडकपणाबद्दल डॉक्टरांना माफ करू द्या, परंतु थोडे विचार केल्यानंतर त्यांनी माझ्याशी हे निश्चितपणे मान्य केले पाहिजे की ही पोषण प्रणाली योग्य नाही आणि आहार देण्याच्या सध्याच्या चुकीच्या प्रथांमध्ये मूलभूत बदल करण्याचा त्यांनी गांभीर्याने विचार करण्याची वेळ आली आहे.

एकेकाळी काही आशियाई देशांमध्ये, ज्या गुन्हेगारांना मृत्यूदंडाची शिक्षा देण्यात आली होती, त्यांना फक्त शिजवलेले मांस खाऊ घातले जात असे. ते सहसा 28-30 दिवसांत मरण पावतात, तर पूर्ण उपासमार झाल्यास माणूस 70 दिवसांपर्यंत जिवंत राहू शकतो. याचा अर्थ असा आहे की केवळ शिजवलेले मांस हे निकृष्ट अन्नपदार्थच नाही तर, त्यातून निर्माण होणाऱ्या विषारी द्रव्यांसह, हे खरोखर एक विष आहे जे तुलनेने कमी वेळेत एखाद्या व्यक्तीला मारते.

हे सामान्यपणे ज्ञात आहे की जे लोक जास्त प्रमाणात पॉलिश केलेले तांदूळ खातात त्यांना बेरीबेरीची लागण होते, ज्यामुळे रुग्णाला खूप त्रास सहन करावा लागतो. आता कदाचित बेरीबेरीचे सर्वात महत्वाचे लक्षण म्हणजे पॉलीन्यूरिटिस, परंतु हे रोगाचे एकमेव लक्षण नाही; हे केवळ मोठ्या संख्येच्या लक्षणांपैकी एक आहे. तसेच व्हिटॅमिन बी 1 ची कमतरता हे या आजाराचे एकमेव कारण नाही, जसे सामान्यतः मानले जाते. पॉलिश भातामध्ये ज्ञात किंवा अज्ञात जीवनसत्त्वे नसतात. पांढरा ब्रेड आणि, सर्वसाधारणपणे, सर्व तयारी

पांढऱ्या पिठात पॉलिश केलेल्या तांदळाच्या सारखीच वैशिष्ट्ये आहेत. कृत्रिम साखर आणि स्पष्ट चरबीच्या बाबतीतही हेच खरे आहे, जे हजारो पोषक घटकांपैकी फक्त एक किंवा दुसर्याचे प्रतिनिधी आहेत.

वरील अन्नपदार्थ, जे शिजवलेल्या खाणाऱ्याचा मुख्य आहार बनवतात, ते मुख्य घटक आहेत जे मृत्यूस कारणीभूत ठरतात, फक्त ते अतिसार, संसर्गजन्य रोग, संधिवात, संधिरोग, स्केलेरोसिस, मधुमेह, अपोलेक्सी, कर्करोग आणि असंख्य रोगांच्या नावाखाली एखाद्या व्यक्तीला मारतात. इतर रोग.
काहीवेळा ते फक्त एक वर्षाच्या वयात मारतात, तर काही वेळा पाच, 10, 50 किंवा 70 वर्षांच्या वयात, खाल्लेल्या अन्नपदार्थांच्या दोन श्रेणींच्या सापेक्ष प्रमाणात (शिजवलेले अन्न आणि कच्चे पोषण) आणि आनुवंशिक प्रमाण यावर अवलंबून असतात. प्रतिकार व्यक्तीला प्रसारित केला जातो.

चुकीच्या पोषणाचा परिणाम म्हणून, आजकाल अनेक मातांकडे त्यांच्या बाळांना दूध पाजण्यासाठी दूध नाही आणि म्हणून त्यांच्यापैकी काही त्यांच्या बाळांना सुके दूध, बिस्किटे, पांढरी ब्रेड आणि चहा खाऊ घालतात. अगदी साहजिकच मूल व्यर्थ आणि क्षीण होऊ लागते. जगातील मुलांची रुग्णालये आणि अनाथालये अशा रुग्णांनी भरलेली आहेत.

अशा मुलांना फळांच्या रसाचे फक्त दोन तुकडे देणे पुरेसे आहे
पंधरवड्यात त्यांची तब्येत पूर्णपणे परत मिळावी यासाठी दररोज. पण अन्नाचे व्यसन असलेले आहारतज्ञ, फळांच्या गरजेकडे दुर्लक्ष करून, बाळाच्या वाया गेलेल्या शरीरावर सर्व प्रकारचे क्लेशकारक प्रयोग करतात आणि त्यातून रक्ताचा शेवटचा थेंब बाहेर काढल्यानंतर, सुके दूध, मांस अर्क देऊन त्याचे पोषण करण्याचा प्रयत्न करतात. , कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि विविध औषधे. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर, निसर्गाने उदारपणे पुरवलेल्या पौष्टिक घटकांच्या सुसंवादी समतोलाकडे दुर्लक्ष करून, ते त्या बालकाच्या क्षीण शरीरावर काही घटकांच्या सहाय्याने प्रयोग करू लागतात, ज्याबद्दल त्यांना त्यांच्या प्रयोगशाळेत काही अंशी ज्ञान मिळालेले असते. जर त्या मुलाला कोणत्याही प्रकारे नैसर्गिक अन्नपदार्थ मिळाले नाही तर तो नक्कीच मरेल आणि असे मृत्यू हजारोंच्या संख्येने होतात. पण, त्याहून भयंकर गोष्ट म्हणजे, अनेक भोळे आहारतज्ञ अशा मुलांना कच्ची फळे खाण्याची परवानगी देत नाहीत, या विश्वासाने की त्यांच्या कमकुवत पोटाला ते पचवता येणार नाही किंवा ते फळांचा प्रश्न त्यांच्या विवेकावर सोडून देतात. मुलांचे पालक, संबंधित

किरकोळ महत्त्वाची अनावश्यक लक्झरी म्हणून. अनेक हॉस्पिटल्समध्ये तुम्हाला मांस, बिस्किटे, सुकं दूध, साखर, चहा, मार्जरीन, भात, पांढरी ब्रेड, कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि तुम्हाला हवी तशी औषधे मिळतील, पण फळे पिळून काढण्यासाठी एकही यंत्र तुम्हाला दिसणार नाही, या वस्तुस्थितीची साक्ष द्या. ज्यूस आणि फळे खरेदी करणे देखील सक्तीचे नाही. अशा रुग्णालयांतून डझनभर लहान मुलांचे मृतदेह बाहेर काढले जातात, पण त्या मृत्यूसाठी पोषणाच्या अनैसर्गिक व्यवस्थेला कोणीही जबाबदार धरू इच्छित नाही.

मी सर्व डॉक्टरांच्या मानवतावादी भावनांना आवाहन करतो. त्यांनी या प्रकरणाचा गांभीर्याने विचार करावा. मी सर्व विद्यापीठातील व्याख्यात्यांना आणि जगातील प्रत्येक देशाच्या सर्व जबाबदार संस्था आणि आरोग्य मंत्रालयांना विचारतो की ते त्यांच्या लोकांच्या आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठी चिंतित आहेत की नाही. ते असल्यास, त्यांनी विलंब न करता कार्य करण्यास सेट केले पाहिजे. माझी विधाने निव्वळ गृहितके नाहीत, तर अकाट्य तथ्य आहेत, जी मी गिनीपिगवरील प्रयोगांचे परिणाम म्हणून नाही, तर माझ्या कुटुंबाच्या आणि स्वतःच्या जिवंत उदाहरणाद्वारे वाचकासमोर मांडत आहे.

आजारांना प्रतिबंध करणे आणि बरे करणे आणि त्याच वेळी जीवनमान उंचावणे हे सर्वोत्कृष्ट साधन म्हणजे प्रत्येक आरोग्य मंत्रालयाने माहिती विभागांच्या स्थापनेसाठी नगण्य अर्थसंकल्प बाजूला ठेवणे, हे जनतेच्या लक्षात आणून देण्याच्या स्पष्ट हेतूने. स्वयंपाक करून, तसेच जीवनसत्त्वे नसलेल्या अन्नपदार्थांमुळे होणारी हानी, विशेषत: पांढरी ब्रेड, भात, मांस, स्पष्ट चरबी, साखर, चहा, कॉफी, अल्कोहोलिक आणि नॉन-अल्कोहोलिक पेये. त्यानंतर त्यांनी लोकांना शक्यतोवर शिजवलेल्या अन्नाचा वापर कमी करण्यास आणि त्यांच्या पौष्टिक सवयींमध्ये हळूहळू बदल करण्यास प्रवृत्त केले पाहिजे.

साहजिकच, सर्व पुरुष समजूतदार नसल्यामुळे, प्रत्येकाला एकाच वेळी कच्चा खाणारा बनवणे शक्य नाही, परंतु लोकांना त्यांच्या लहानपणापासूनच त्यांच्या शरीरातील योग्य कच्च्या मालाची ओळख करून देणे आवश्यक आहे. चुकीचे आणि धोकादायक पूर्वग्रह, आणि हे लक्षात घेतले पाहिजे की ते चिकन सूप, तांदूळ, कटलेट, अंडी आणि बीफस्टीक नाही जे त्यांना आणि त्यांच्या मुलांना आरोग्य आणि शक्ती देतात, तर अंकुरलेले गहू, गाजर, टोमॅटो, नट, द्राक्षे आणि इ. उदाहरणार्थ, 52 वर्षे मांस आणि इतर शिजवलेले पदार्थ खाल्ल्यामुळे, मी माझी सर्व शक्ती गमावली होती आणि करू शकलो.

धाप लागल्याशिवाय दोन पायऱ्या चढू नका; पण आज आठ वर्षे शिजवलेले अन्न वर्ज्य केल्यानंतर मी अगदी सहजतेने डोंगर चढू शकतो.

आजकाल अनेक बालगृहे आणि पाळणाघरांमध्ये कोणत्या वैज्ञानिक आधारावर ते मुलांना हवे तेव्हा त्यांना मदत करण्यासाठी बिस्किटांचे बॉक्स ठेवतात हे मला माहीत नाही.

त्या अपायकारक पदार्थांच्या पेट्या उन्हाळ्यात ताजी फळे, गाजर, काकडी आणि टोमॅटोच्या टोपल्या आणि हिवाळ्यात सुकामेव्याच्या टोपल्यांनी बदलल्या पाहिजेत, ज्यातून मुलांना मोकळेपणाने आणि त्यांना आवडेल तितके खाण्याची परवानगी द्यावी. दिवसा चं. मग प्रत्येकाला दिसेल की, निसर्गाच्या नियमानुसार, मुले आपोआप खराब झालेल्या अन्नाऐवजी फळे खाऊ लागतील, अशा प्रकारे त्यांच्या स्वत: च्या हाताने त्यांच्या आरोग्याची खात्री करून घेतील.

सर्व प्रकारच्या रुग्णालयांमध्ये कच्चा खाण्याची पद्धत अवलंबली पाहिजे रुग्णांना आणि जनतेला मिळालेल्या परिणामांची माहिती दिली पाहिजे.
सार्वजनिक रेस्टॉरंटमध्ये खूप उपयुक्त सुधारणा केल्या जाऊ शकतात. अन्नाच्या व्यसनाधीनांना शिजवलेल्या जेवणाच्या "सुख" पासून पूर्णपणे वंचित न ठेवता, ते प्राणघातक आहेत, सध्यातरी, त्यांचे प्रमाण किमान 50 टक्क्यांनी कमी करणे आणि ताजे सॅलड्स आणि कच्च्या कंपोटेसद्वारे नुकसान बदलणे शक्य आहे. हंगामातील फळांच्या असंख्य जाती. अशाप्रकारे, केवळ जेवण अधिक वैविध्यपूर्ण आणि आनंददायी बनणार नाही, तर लोकांचे आरोग्य देखील मजबूत होईल आणि सार्वजनिक अर्थव्यवस्थेत लक्षणीय बचत होईल.

शिजवलेल्या पदार्थांमुळे होणाऱ्या हानींबद्दल जनतेला माहिती झाल्यावर ते टाळण्याचा प्रयत्न करतील. आपल्या व्यसनाधीनतेचा आवाज बुडवून आपल्या उदाहरणाचे अनुकरण करतील आणि संपूर्ण कच्च्या आहाराच्या सरावाने स्वत:चे आणि आपल्या कुटुंबाच्या आरोग्याची खात्री बाळगणारे अनेक समजदार लोक देखील आढळतील. ज्या लोकांनी बरे होण्याची सर्व आशा गमावली आहे किंवा जे अनैसर्गिक शरीरयष्टीमुळे विकृत झाले आहेत, त्यांना हे समजेल की, कच्च्या आहाराचे काटेकोरपणे पालन केल्याने, केवळ काही महिन्यांतच त्यांना असे आरोग्य प्राप्त होऊ शकते ज्याचे त्यांनी नेहमीच स्वप्न पाहिले आहे.

लोक उपचारात्मक प्रदर्शन करण्यासाठी असंख्य पुस्तके प्रकाशित करतात द्राक्षे, खजूर, सफरचंद, अवयव, कांदे किंवा मुळा यांसारखी वेगळी फळे आणि भाज्यांचे गुणधर्म आणि त्यांचे सेवन करण्याच्या विशेष पद्धती विकसित करून, ते त्या ऑपरेशन्समध्ये वैज्ञानिक प्रक्रियेच्या प्रतिमेसह गुंतवणूक करण्याचा प्रयत्न करतात. खरं तर, कच्च्या वनस्पतींचे सर्व खाद्य प्रकार परिपूर्ण पोषक आहेत आणि त्यांचे गुण समान आहेत. एखाद्या व्यक्तीला कोणत्या आजाराने ग्रासले आहे हे महत्त्वाचे नाही, ते शरीराच्या मागण्या पूर्ण करतात, ते अवयवांच्या कार्यांचे नियमन करतात, ते रुग्णाचे आरोग्य पुनर्संचयित करतात. अशा सल्ल्यासाठी पैसे घेणे अमानवीय आहे म्हणून अशा सत्यांची माहिती जनतेच्या विल्हेवाटीवर विनामूल्य ठेवली पाहिजे.

शिजवलेल्या खाणाऱ्याचे आहारशास्त्र घातक विरोधाभासांनी भरलेले असते. बऱ्याच प्रकरणांमध्ये हानिकारक अन्नपदार्थांची उपयुक्त म्हणून शिफारस केली जाते, तर अत्यंत आवश्यक पदार्थ हानिकारक म्हणून प्रस्तुत केले जातात आणि त्यांना कठोरपणे निषिद्ध केले जाते. कारण स्वयंपाक करणाऱ्यांचा अनुभव हा अन्नपदार्थांच्या तात्काळ, उघड आणि परस्परविरोधी परिणामांवर आणि प्रयोगशाळेत केलेल्या चुकीच्या मोजणीवर आधारित असतो. त्या परस्परविरोधी आणि चुकीच्या गणनेमुळे लाखो निष्पाप लोकांचा मृत्यू होतो.

सर्वात विश्वासार्ह मार्गदर्शक म्हणजे कच्च्या खाणाऱ्याचा मूलभूत आणि परिपूर्ण अनुभव, ज्याच्या परिणामी वैद्यकीय शास्त्रात, सर्वसाधारणपणे आणि विशेषतः आहारशास्त्रात असलेल्या सर्व त्रुटी, विरोधाभास आणि गैरसमज प्रकाशात आणले जातात आणि एकदाच दुरुस्त केले जातात. सगळ्यांसाठी. त्या अनुभवाची उदाहरणे दूरवर आणि सर्व मानवजातीला प्राप्त झालेल्या परिणामांची ओळख करून देणे आवश्यक आहे.

नवीन जन्मलेल्या बाळाला शिजवलेल्या पदार्थांची सवय लावणे हा सर्वात वाईट गुन्हा आहे

शिजवलेले खाणे ही एक अनैसर्गिक सवय आहे, हे सर्व मानवी आजारांना कारणीभूत आहे आणि हे इतके भयंकर व्यसन आहे हे प्रत्येकाच्या लक्षात आले की, एकदा माणूस त्याच्या खेदजनक पकडाला बळी पडला की, पीडित व्यक्ती क्वचितच मुक्त होऊ शकते. त्याच्या तावडीतून पुन्हा स्वतःला.

एखाद्या समंजस माणसाला त्याचा शरीरात परिचय करून देण्याचा कोणता अधिकार आहे

निर्दोष नवजात बालक तिच्याच हाताने? तिच्या लहान बाळाचे अवयव जाळण्यात आलेले, नष्ट केलेले, आगीत मारून टाकून त्याची नासधूस करण्याचा तिला काय अधिकार आहे? हे सर्व गुन्ह्यांपैकी सर्वात निर्दयी नाही का, प्रत्यक्षात ही हत्या, क्रूर फिलिसाईड नाही का? मी स्वतः माझ्या दोन लाडक्या मुलांना माझ्या हाताने मारले आहे आणि मला या गुन्ह्याची मोठी जाणीव आहे.

प्रत्यक्षात, सर्व अन्न-व्यसनी पालक फिलिसाइड आहेत. वर्तमान काळात
शतक कोणीही नैसर्गिक मृत्यू मरत नाही. सर्व मृत्यू हे शिजवलेल्या जेवणामुळे होणाऱ्या रोगांचे परिणाम आहेत आणि जे लोक मुलांना शिजवलेले अन्न खायला शिकवतात ते त्यांचे पालक आहेत. शिजवलेल्या पालकांनी हे पूर्णपणे लक्षात घेतले पाहिजे की त्यांच्या मुलांच्या प्रत्येक आजाराची आणि विकारांची जबाबदारी पूर्णपणे त्यांच्या खांद्यावर असते. त्यांच्या नेहमीच्या चुकीच्या मार्गावर टिकून राहण्याआधी त्यांनी या प्रकरणाचा गंभीरपणे विचार केला पाहिजे.

प्रत्येक कॅन्सर किंवा हृदयविकाराचा पाया बाळाला दिलेल्या शिजवलेल्या अन्नाच्या पहिल्या तुकड्याने घातला जातो, जरी हा आजार अगदी वाढत्या वयात दिसून येतो.

असा युक्तिवाद केला जाऊ शकतो की प्रौढ लोकांसाठी शिजवलेल्या अन्नापासून पूर्णपणे वंचित राहणे कठीण आहे. तेव्हा खूप चांगले, अशावेळी त्यांना त्यांच्या अपायकारक सवयी त्यांच्या अंतःकरणात टिकून राहू द्या. पण असे काय आहे जे त्यांना तान्ह्या मुलाचे अविभाज्य कच्चा माल जाळण्यास, नष्ट करण्यासाठी, त्यांच्या अत्यंत आवश्यक घटकांपासून वंचित ठेवण्यासाठी, त्यांचे हानिकारक पदार्थांमध्ये रूपांतरित करण्यासाठी आणि नंतर बाळाला देण्यास भाग पाडते? निष्पाप मुलांशी होणारे हे अमानवी वर्तन, हा रानटीपणा नक्कीच थांबला पाहिजे.

पालकांना पांढऱ्या ब्रेड, पॉलिश तांदूळ किंवा मॅकरोनीच्या ऐवजी अंकुरलेले गहू देण्यास प्रतिबंध करणारा विज्ञानाचा कोणताही नियम नाही; वाळलेल्या दुधाऐवजी गाजर, संत्री, द्राक्षे आणि सफरचंद यांचे ताजे रस; साखरेच्या पाकात मुरवलेले फळ ऐवजी कच्चे फळ; मांस आणि चरबीऐवजी अक्रोड, बदाम, अंकुरलेले बीन्स आणि मटार. कच्चे अन्न खाल्ल्याने मुलाला निरोगी, आनंदी, दीर्घायुष्य लाभते, तर पर्यायी आहार त्याला रोग आणि अकाली मृत्यूकडे नेतो. तुम्ही निश्चिंत राहू शकता की मुलाला त्याच्या पूर्ण जिवाने कच्चे अन्न हवे आहे. त्याला त्याचा कच्चा माल त्यांच्या अखंड अवस्थेत मिळावा अशी त्याची मागणी आहे आणि त्याचा त्यांच्यावर निर्विवाद अधिकार आहे.

अक्कल आणि विवेक नसलेल्या डॉक्टरांनी किंवा पालकांनी किमान संकोच न करता त्यानुसार वागले पाहिजे.

जेव्हा तीन किंवा चार महिन्यांच्या बाळाचे अवयव तयार होतात अनियमितपणे ऑपरेट करण्यासाठी, अदूरदर्शी डॉक्टर आगीत जाळलेल्या हजारो पदार्थांच्या जागी दोन किंवा तीन प्रकारची कृत्रिम जीवनसत्त्वे लिहून देतात किंवा जास्तीत जास्त औषध म्हणून काही मोजमाप चमचे फळांची शिफारस करतात. रस, अशा प्रकारे त्याचा स्वतःचा आणि बाळाच्या पालकांचा विवेक शांत होतो. एखाद्या मुलास जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचा त्रास का व्हावा, जर तिच्या हाताने तिची आई नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये असलेली जीवनसत्त्वे नष्ट करत नसेल तर?

क्षणभर डोळे मिटून निसर्गाने केलेल्या चमत्काराचे चित्रण करूया. गव्हाचा एक दाणा तोंडाद्वारे मानवी शरीरात प्रवेश करताच, जीव ते धान्य घेतो, तोडतो आणि संपूर्ण शरीरात वितरित करतो. त्या धान्यामध्ये एकवटलेले हजारो विविध पदार्थ सर्व दिशांना फिरतात आणि त्यातील प्रत्येक पदार्थ आपापले कर्तव्य बजावण्यासाठी जातो. अशा प्रकारे, गव्हाच्या दाण्यातील विविध पौष्टिक घटक हजारो भिन्न कार्ये करतात आणि कोणत्याही दोष किंवा दोषाशिवाय जीवशास्त्रीय कार्ये करतात.

पण जेव्हा आपण पोटात शिरतो तेव्हा काय होते पांढरा ब्रेड? हे उद्दिष्टपणे पोटाला काम करण्यासाठी सेट करते; ते जाळले जाते आणि निरुपयोगी उष्णतेमध्ये बदलले जाते, किंवा, सर्वोत्तम, ते काही निरुपयोगी, निरुपयोगी पेशींवर काही मोर्टारलेस विटा किंवा दगड जोडण्यासाठी जाते. शुद्ध गव्हा खाणाऱ्या माणसाचे हृदय मक्याच्या दाण्याएवढे कणखर आणि कणखर असते, तर पांढरी भाकरी खाणाऱ्या माणसाचे हृदय ते खाणाऱ्या भाकरीसारखे कमकुवत आणि नाजूक असते. यासाठी, हृदयविकाराच्या वाढत्या संख्येचे साक्षीदार व्हा.

काही चमत्कार करून आज संपूर्ण जग शुद्धीवर आले पाहिजे आणि कच्च्या खाण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करा, काही विशिष्ट प्रकरणे अपवाद वगळता, त्यांच्या आजारांमध्ये खूप प्रगती झाली आहे, पुढील तीन किंवा चार दशकांमध्ये वृद्ध होईपर्यंत अकाली मृत्यू होणार नाहीत.

लोक अत्यंत वृद्धापकाळापर्यंत पोहोचतात. तसे, शिजवलेले खाल्ल्याने होणारे मृत्यू हे सर्वात मोठ्या युद्धांमध्ये झालेल्या मृत्यूपेक्षा कितीतरी पटीने जास्त आहेत.

प्रत्येक असहाय बालकाच्या नावाने मी पुन्हा सर्व शास्त्रज्ञांना आवाहन करतो, विद्वान, राष्ट्रांचे नेते, आरोग्य मंत्रालये, पालक आणि दयाळू माणसे जगभरातील लहान मुलांवरील त्या भयंकर गुन्ह्याचा त्वरित अंत करण्यासाठी. दररोजच्या विलंबामुळे हजारो निष्पाप जीव जातात. मोठे झालेले लोक शिजवलेल्या अन्नाच्या जीवघेण्या आनंदासाठी जीवनाचा त्याग करून आत्महत्या करण्यास मोकळे असतात, पण त्यांना त्यांच्या गरीब मुलांची हत्या करण्याचा अधिकार कोणी दिला आहे, विशेषत: त्या अन्नपदार्थांमुळे, त्यांना काही सुख देणे तर दूरच, फक्त पोट भरणे? तिरस्काराने मुले? मूल मोठे झाल्यावर तो इतरांना जेवताना दिसेल आणि मग त्याला स्वतःला खाण्याची इच्छा होईल असा तर्क करणे मूर्खपणाचे आहे. सर्व प्रथम, शिजवलेले खाण्यासारखे बर्बरपणा फार काळ टिकू शकत नाही आणि आपण आत्मविश्वासाने कच्च्या खाण्याच्या लवकर विजयाची वाट पाहू शकतो. मग असे लाखो लोक आहेत जे इतरांचे मद्यपान किंवा अंमली पदार्थांचे व्यसन पाहतात, परंतु अशा दुर्गुणांपासून स्वतःला दूर ठेवतात. माझे मूल आधीच 6 वर्षांचे आहे

आणि ती

(हे 1963 चा संदर्भ आहे, जेव्हा पुस्तकाचा हा भाग लिहिला गेला होता)

सर्वकाही समजू शकते; ती इतर लोक खाल्लेले शिजवलेले अन्न पाहते, परंतु ती स्वतःच तिच्या संपूर्ण आत्म्याने त्याचा तिरस्कार करते. कोणता अफू व्यसनी आपल्या तान्ह्या मुलाला पाळणापासुनच अमली पदार्थाची सवय लावायला शिकवतो?

कोणती अक्कल माणसाला स्वतःच्या मुलाचा त्याग करण्यास प्रवृत्त करते आणि त्याला त्याच्या घृणास्पद सवयींचा लवकर साथीदार बनवते आणि त्याच्या वैयक्तिक व्यसनांना मंजुरी आणि कायम ठेवते? पालकांनी प्रथम निसर्गाच्या नियमांनुसार निरोगी मुलाचे संगोपन करू द्या आणि नंतर, तो मोठा झाल्यानंतर, इतर सर्व दुर्गुणांच्या बाबतीत जसे ते करतात तसे त्यांनी त्याच्या पुढील कृतीचा मार्ग त्याच्या स्वतःच्या इच्छेवर सोडू द्या.

या ओळी वाचल्यानंतर कोणत्याही सुजाण पालकाला इतर अधिकाऱ्यांनी यापेक्षा वेगळा सल्ला दिला आहे याचे औचित्य सापडणार नाही. तिने सत्याच्या आवाजाकडे दुर्लक्ष केले तर तिने आपल्या मुलाचे आरोग्य बिघडवण्याची आणि त्याचे भविष्य खराब करण्याची जबाबदारी तिच्या खांद्यावर घेतली पाहिजे. एखाद्या व्यक्तीने 10,000 पदार्थांना शून्य पदार्थांनी, जिवंत पेशी मृत पेशींनी, पूर्णपणे संतुलित कच्चा माल अधोगती सामग्रीद्वारे बदलण्यासाठी सर्वात प्राथमिक निर्णयापासून वंचित असणे आवश्यक आहे, नैसर्गिक

अनैसर्गिक पौष्टिकतेने पोषण, पांढऱ्या ब्रेडद्वारे अंकुरलेले गहू, मांसाद्वारे हिरवे वाटाणे आणि जामद्वारे ताजी फळे.

गॅस्ट्रोलॅट्रस जीवशास्त्रज्ञांनी हे सिद्ध केले पाहिजे की निसर्गात आहे मध्ये अन्नपदार्थांसह आम्हाला सादर न करण्यात चूक केली शिजवलेले राज्य

माझ्या मतांची पुष्टी करण्यासाठी मी सर्व शास्त्रज्ञांना जाहीरपणे आवाहन करतो आणि त्यांना संपूर्ण जगासमोर घोषित करा किंवा हे सिद्ध करण्यासाठी की जेव्हा नैसर्गिक अन्नपदार्थांना आग लावली जाते तेव्हा त्यांच्या पोषक घटकांचे किंवा ऊर्जा सामग्रीचे कोणतेही नुकसान होत नाही; जिवंत वनस्पती पेशींचा मृत्यू होत नाही आणि अणूंच्या घटनेत कोणतेही बदल होत नाहीत. त्यांनी पुढे हे सिद्ध केले पाहिजे की मानवी शरीरासाठी पोषक द्रव्ये तयार करताना, प्रौढ व्यक्तीने अन्नपदार्थ आपल्यासमोर "शुद्ध केलेले, शिजवलेले किंवा जळलेल्या अवस्थेत सादर न करण्याची चूक केली आहे, जे कारखाने आणि स्वयंपाकघरांमध्ये चालते. निसर्गातील चुका दुरुस्त करण्याच्या उद्देशाने वैज्ञानिक उपाय आहेत आणि कृत्रिम मानवनिर्मित जीवनसत्त्वे निसर्गात आढळणाऱ्या जीवनसत्त्वांपेक्षा जास्त पौष्टिक मूल्ये आहेत. त्यात अयशस्वी झाल्यास, त्यांनी आतापर्यंत केलेल्या दुःखद चुका मान्य केल्या पाहिजेत आणि, एकदाच शिजवलेले जेवण काढून टाकून, त्यांनी विश्वाच्या बुद्धीचा आश्रय घेतला पाहिजे आणि पृथ्वीच्या निसर्गाने तयार केलेल्या नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या रचनेत हस्तक्षेप करणे थांबवले पाहिजे. जे स्वत:ला मांसभक्षक मानतात त्यांनी त्यांचे मांस मांसाहारी पशूंप्रमाणे ताजे आणि संपूर्णपणे खाऊ द्यावे, त्यांच्या पेशींना न मारता किंवा कोणत्याही प्रकारे त्यांचा ऱ्हास न करता.

जेव्हा आपण सर्व वैज्ञानिक साधनांनी आपल्या विल्हेवाटीत, सर्वात लहान एकल-पेशी जीव निर्माण करू शकत नसतो तेव्हा निसर्गाने मानवी जीवासाठी तयार केलेल्या कच्च्या मालाची अखंडता खराब करण्याचा आपल्याला अधिकार नाही; जेव्हा, आपल्याला ज्ञात असलेल्या सर्व पोषक घटकांच्या मदतीने आपण एखाद्या जीवाला कृत्रिम आहार देऊ शकत नाही आणि त्याला दीर्घकाळ जिवंत ठेवू शकत नाही; आणि जेव्हा आपण कणीच्या दाण्यातील पदार्थांचा एक हजारावा भाग ओळखण्यात केवळ यशस्वी झालो आहोत. हे खरे आहे की विविध पोषक घटकांच्या ओळखीवर मोठ्या प्रमाणात संशोधन केले गेले आहे आणि लक्षणीय प्रगती झाली आहे आणि परिणामी अनेक महत्त्वपूर्ण पोषक

घटक शोधले गेले आहेत, परंतु त्या सर्व शोधांना कृत्रिम उपग्रहांच्या शोधापेक्षा जास्त महत्त्व असू शकत नाही. कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि कणीस तयार करणारे पौष्टिक घटक यांच्यातील फरक मानवनिर्मित कृत्रिम उपग्रह आणि आपली संपूर्ण आकाशगंगा प्रणाली तयार करणाऱ्या खगोलीय पिंडांमधील फरक सारखाच आहे. कृत्रिम उपग्रह बनवणारे शास्त्रज्ञ, तथापि, अस्तित्वात असलेल्या आकाशगंगांचा नायनाट करून त्यांच्या जागी नव्याने स्वत:च तयार केलेल्या आंतरतारकीय पिंडांनी त्यांची जागा घेतली पाहिजे असे मानत नाहीत.

नैसर्गिक नियमांचा काळजीपूर्वक अभ्यास करणे हा आमचा सर्वोत्तम मार्ग आहे प्राणी आणि भाजीपाला जीवांची उत्क्रांती. परंतु, कोणत्याही परिस्थितीत, आपण निसर्गाचे कार्य पूर्ववत करू नये आणि नंतर दयनीय ग्रंथींचे अर्क आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वे यांच्या मदतीने त्याची पुनर्रचना करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जेव्हा आपण बटाटा किंवा मज्जाचा तुकडा बटरमध्ये ठेवतो आणि तळायला लागतो, तेव्हा आपण पहिल्या क्षणापासूनच त्याच्या नाशाची प्रक्रिया सुरू करतो.
ते ताबडतोब कुजण्यास, कुरकुरीत होणे, तपकिरी होणे आणि नंतर सुकणे सुरू होते आणि जर आपण ऑपरेशन आणखी थोडे चालू ठेवले तर ते जळते आणि राखेमध्ये बदलते. आपल्या नाकपुड्याला गुदगुल्या करणारा तो भूक वाढवणारा वास म्हणजे नैसर्गिक अन्नपदार्थातील सर्वात मौल्यवान घटकांचा वास, जो आपल्या इंद्रियांवर हसतो आणि पातळ हवेत नाहीसा होतो.

"स्वयंपाक" आणि "बेकिंग" या शब्दांचा वापर या अर्थाने केला जाऊ नये तयार करणे, बांधणे आणि सुधारणे, जसे ते आतापर्यंत वापरले गेले आहेत; त्याऐवजी, त्यांचा नाश करणे, नष्ट करणे, जाळणे, मारणे किंवा नाश करणे या भावना व्यक्त करणे आवश्यक आहे, कारण त्या ऑपरेशन्सद्वारे आपण आपल्या शरीरासाठी महत्त्वपूर्ण असलेले सर्वात मौल्यवान पदार्थ नष्ट करतो आणि अशा प्रकारे आपण मानवतेविरूद्ध सर्वात जघन्य अपराध करतो. .

एका बाळाला शिजवलेल्या पदार्थांची चव आवडत नाही, जे
फक्त अन्न व्यसनाधीन व्यक्तीला भूक देणारी दिसते
अमली पदार्थाच्या व्यसनाधीन व्यक्तीला अफू आनंददायक वाटते

साध्या मनाच्या लोकांना वाटेल की वंचित ठेवणे क्रूर आहे शिजवलेल्या पदार्थांच्या चवीतून मिळणारा आनंद मुलांना. अशा

लोकांना हे लक्षात आले पाहिजे की, शिजवलेले पदार्थ अजिबात चवदार नसतात; ते फक्त खाद्यपदार्थांच्या व्यसनाधीन व्यक्तीला चवदार वाटतात, जसे अफू व्यसनी व्यक्तीला आनंददायी वाटते. आत्तापर्यंत हे साधे सत्य सांगणारे कोणीही नव्हते, कारण अनादी काळापासून कोणीही अन्नाच्या व्यसनापासून मुक्त झालेले नाही.

नवजात मुलाचे अवयव केवळ कच्च्या अन्नपदार्थांच्या रचनेशी जुळवून घेतात. बाळाला कच्च्या फळांचा आणि भाज्यांचा खूप आनंद होतो.
कच्ची धान्ये, बटाटे, सोयाबीनचे, बटाटे, हिरवे वाटाणे आणि मसूर, जे त्याला चवीला खूप छान वाटतात, पण शिजवलेल्या खाणाऱ्याला तिखट वाटतात, ते तो अत्यंत समाधानाने खातो.

लहान मुलाला शिजवलेल्या जेवणाच्या चवीतून कोणताही आनंद मिळत नाही; तो त्यांचा तिरस्कार करतो आणि पूर्ण आत्म्याने त्यापासून दूर राहतो आणि ते अनैसर्गिक अन्न गिळताना खूप वेदना होतात. पण गरीब, साधे विचार असलेल्या पालकांना हे समजत नाही. तिला फक्त तिच्या स्वतःच्या व्यसनाधीनतेने मार्गदर्शन केले जाते आणि मुलाला चांगले खायला देण्याच्या चिंतेने ती त्या नीच पदार्थांना त्याच्या घशाखाली इतकी जबरदस्ती करत राहते की ती मुलाला एक परिपूर्ण व्यसनी बनवते आणि त्यामुळे त्याचे आरोग्य आणि आनंद नष्ट करते.

त्याच्या आयुष्याच्या पहिल्या काही वर्षांत, बाळाला एक भयानक वाहून नेले जाते अनैसर्गिक अन्नपदार्थांविरुद्ध संघर्ष. लहान मुलांच्या असंख्य आजारांवरून आणि पोटाच्या वारंवार होणाऱ्या विकारांमुळे मुलांना त्रास होतो, तसेच बालमृत्यूच्या उच्च दरावरून हे स्पष्ट होते. बाळ हे नव्याने बांधलेले, परिपूर्ण कारखाना आहे. जर आपण त्याच्या अवयवांच्या सामान्य पौष्टिक क्रियाकलापांसाठी नैसर्गिक पोषण पुरवले तर तो कधीही आजारी होणार नाही.

कच्च्या-शाकाहाराचा सार्वत्रिक अवलंब हाच सर्वांना मुक्त करण्याचा एकमेव मार्ग आहे आजारांच्या शापातून मानवजात एकदाच. कच्च्या खाण्याच्या प्रसाराची सुरुवात आजारी लोक, नवजात मुले, आवश्यक इच्छाशक्ती आणि शहाणपण असलेले लोक आणि कच्च्या खाणाऱ्या मुलांच्या समजूतदार पालकांनी केली पाहिजे, ज्यांना त्यांच्या घरातून निकृष्ट अन्नाचे सर्व अंश वगळणे बंधनकारक असेल. त्यांच्या मुलांच्या मार्गात प्रलोभन आणू नका. शिजवलेले अन्न स्वेच्छेने वर्ज्य करण्याचा हा प्रारंभिक कालावधी अधिकारी येईपर्यंत चालेल

त्यांच्या संवेदना, आणि कच्चे खाणे अनिवार्य घोषित करण्याचा संकल्प करतील, अशा प्रकारे अज्ञानी, अशिक्षित जनतेवर निसर्गाची विवेकी इच्छा लागू होईल. अशी वेळ येईल जेव्हा संपूर्ण जगात कच्चा खाणे प्रचलित होईल. त्या धन्य भविष्यात, स्वयंपाक करणे हा गुन्हा म्हणून ओळखला जाईल.

शिजवलेली खाण्याची सवय त्वरीत काढून टाकण्याची कथित अडचण यामुळे होणारे नुकसान नाकारण्याचे निमित्त ठरू नये.
चोरी, दरोडा आणि खून यांचे समर्थन करण्याचा कोणीही प्रयत्न करत नाही, तरीही मानवी समाजातून या घातक पीडा नष्ट करणे शक्य झाले नाही.
शास्त्रज्ञांनी तत्वतः मान्य करणे आणि अन्नपदार्थ शिजवण्याचे कार्य चुकीचे, अनैसर्गिक आणि धोकादायक आहे आणि ते आजारांचे थेट कारण आहे हे लोकांना जाहीर करणे आवश्यक आहे. कच्च्या आहाराला प्रत्यक्ष व्यवहारात आणण्याचा दुय्यम प्रश्न नंतरच्या घटनांवर सोडला जाऊ शकतो.

शिजवलेल्या खाण्याने अन्न व्यसन, रोग, वैद्यकशास्त्र आणि औषधविज्ञान यांना एकापाठोपाठ एक जन्म दिला आहे. वैद्यकशास्त्राचे अंतिम उद्दिष्ट हे मानवाच्या विस्कळीत आणि बिघडलेल्या अवयवांची दुरुस्ती आणि नूतनीकरण आहे. वैद्यकीय शास्त्राच्या जागी, कच्च्या खाणाऱ्याला त्याचे विज्ञान किंवा आरोग्य असते, ज्याचा उद्देश वर नमूद केलेल्या अध:पतनांना प्रतिबंध करणे आणि वर्तमान आणि भावी पिढ्यांसाठी निरोगी, आनंदी, दीर्घ आणि शांत जीवन सुनिश्चित करणे हा आहे. निसर्गाच्या नियमांचे उल्लंघन केल्यामुळे सर्व रोग होतात. कच्चे खाणे लोकांना त्या कायद्यांचा आदर करण्यास भाग पाडते.

माझ्या कुटुंबात कच्च्या खाण्याची प्रथा

वयाच्या 60 व्या वर्षी मी या ओळी लिहू शकलो हे खरं कारण आहे
कच्चे खाणे. सात-आठ वर्षांपूर्वी माझे हृदय इतके खराब होते की हृदयविकाराचा झटका अटळ होता. काही पायऱ्या चढताना दम लागायचा; एक बादली पाणी उचलण्याइतकी ताकद माझ्यात नव्हती. बद्धकोष्ठता, अपचन, छातीत जळजळ, निद्रानाश, डोकेदुखी, मूळव्याध, संधिरोग, स्केलेरोसिस, उच्च रक्तदाब, टाकीकार्डिया, क्रॉनिक ब्राँकायटिस, मूळव्याध आणि वारंवार सर्दी हे माझ्या आयुष्याचे सोबती आहेत. कच्च्या खाण्याने मला त्या सर्व विकारांपासून मुक्ती मिळाली आहे. मी माझा रक्तदाब 18-20 वरून 13 वर कायमचा कमी केला आहे आणि माझा नाडीचा दर 80-90 वरून 58-60 वर आला आहे. थकवा च्या कोणत्याही चिन्हाशिवाय,

मी चार तासांत ताजरीश आणि मागे (२४ किलोमीटरचे अंतर) चालत जाऊ शकतो, शेळीप्रमाणे डोंगरावर चढू शकतो, जड सुटकेस जिना चढवू शकतो आणि जेव्हा मला वेळ मिळेल तेव्हा मी दैनंदिन दिनचर्याप्रमाणे १२ किलोमीटरची फेरफटका मारतो. मला, ज्याला एके काळी क्रॉनिक ब्राँकायटिसचा त्रास होता आणि अर्थातच वर्षातून अनेक वेळा इन्फ्लूएन्झा झाला होता, मला गेल्या काही वर्षांत सामान्य सर्दीही झाली नाही आणि वर्षभर मोकळ्या हवेत झोपलो. हिवाळ्यात आणि उन्हाळ्यात, सर्दी किंवा सूक्ष्मजंतूंच्या भीतीशिवाय.

वर्षापूर्वी, मला गाउटचा इतका तीव्र झटका आला होता की मी स्पर्श करू शकत नाही माझ्या पायाच्या पायाचे सांधे; आज मी त्यांना माझ्या सर्व शक्तीने वेदनेच्या अगदी कमी चिन्हाशिवाय फिरवू शकतो. एटोफान, एसीटीएच, डिजीटलिस, ब्रोमाईड्स, आयोडीन, ॲस्पिरिन, प्रतिजैविक आणि इतर हजारो औषधांद्वारे समान परिणाम जगात कुठे मिळाले आहेत?

जे हृदय 58 बीट्स प्रति मिनिटाच्या गतीने कार्य करते ते स्ट्रोकच्या धोक्याच्या अधीन न होता अनेक वर्षे कार्य करत राहण्याची आत्मविश्वासाने अपेक्षा केली जाऊ शकते. शिजवलेल्या-खाण्याच्या स्थितीत जसे की नाडीचे प्रमाण कमी होते तेव्हाच हृदय कमकुवत होते, परंतु माझ्या बाबतीत हे माझ्या पचन अवयवांच्या नियमिततेचे नैसर्गिक परिणाम आहे.

हे अत्यंत लक्षणीय आहे की जेव्हा मी माझ्या पोटात नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या सामान्य प्रमाणापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त भार टाकण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा ते जास्त काळ पोटात राहत नाहीत, परंतु एकाच वेळी आतड्यात जातात आणि काही तासांत शरीरातून बाहेर पडतात. कोणतेही विघटन आणि अगदी कमी पचन विकार निर्माण न करता किंवा मला कोणतीही अस्वस्थता न आणता. या स्थितीत, माझ्या नाडीचा दर एका मिनिटाला चार किंवा पाच बीट्सपेक्षा जास्त नाही, तर जेव्हा मी "सामान्य माणसाप्रमाणे" शिजवलेल्या अन्नाने स्वतःला "तृप्त" करण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा माझ्या हृदयाचे ठोके लगेच 85-90 पर्यंत वाढतात. आणि माझ्या पोटाला हलकेपणाची सामान्य भावना परत यायला काही दिवस लागतात.

माझ्यासोबतच मी माझ्या तिसऱ्या मुलाला कच्चा खाणारा म्हणून वाढवत आहे. ती आधीच सात वर्षांची लहान मुलगी आहे, परंतु तिने कधीही विकृत अन्नाचा एक तुकडा तिच्या तोंडात टाकला नाही. तिचे आरोग्य आहे

परिपूर्णतेचे मूर्त स्वरूप. कच्चा खाणारी आणि शिजवून खाणारी मुले यांच्यात किती मोठा फरक आहे ते मी आता पाहू शकतो. एकाच शिजवलेल्या मुलापेक्षा शंभर कच्च्या खाणाऱ्या मुलांचे संगोपन करणे सोपे आहे. सर्दी आणि सर्दी, जुलाब आणि बद्धकोष्ठता यासारख्या लहान मुलांच्या आजारांबद्दल काळजी करण्याची किंवा मुलाच्या खूप किंवा खूप कमी खाण्याबद्दल त्रास होण्याची संधी कधीही नसते. ती लार्क सारखी आनंदी आहे आणि जेव्हा तिची इच्छा असेल तेव्हा ती टेबलवर जाते आणि तिला जे काही खायला आवडते ते स्वतःला मदत करते. ती दिवसभर वाजवते, गाते आणि नाचते, कोणत्याही लहरी किंवा लहरीशिवाय, रडत नाही, तिच्या सभोवतालच्या लोकांना त्रास न देता.

ती संध्याकाळी ठीक 8 वाजता झोपायला जाते आणि काही मिनिटे स्वत: ला गाऊन झाल्यावर ती डोळे बंद करते आणि सकाळी 6 वाजेपर्यंत वरच्याप्रमाणे झोपते. शिवाय, हे सर्वात उल्लेखनीय सत्य आहे की पहिल्या काही महिन्यांनंतर ती रात्री उठली असेल तेव्हा फक्त तीन किंवा चार प्रसंग आपल्याला आठवतात. तिची झोप इतकी खोल आणि आवाज आहे की कोणताही आवाज किंवा हालचाल तिला जागृत होऊ देत नाही.

बालवाडीतील इतर मुलं जेव्हा त्यांच्या न्याहारीच्या टेबलावर ब्रेड आणि चीज, ब्रेड आणि बटर, पेस्ट्री इत्यादी घेण्यासाठी बसतात, तेव्हा ती घरून घेतलेली फळांची पिशवी बाहेर आणते आणि शांतपणे त्याचा आनंद घेते.

जेव्हा आम्ही मित्रांच्या भेटीला जातो तेव्हा ती त्या ओव्हरलोड चहाच्या टेबलांकडे पूर्णपणे उदासीनतेने पाहते ज्यावर लोक स्वतः बसतात आणि सर्व प्रकारच्या पेस्ट्री आणि मिठाईचा "आनंद" घेतात. ती कधीच इच्छा व्यक्त करत नाही, अगदी उत्सुकतेपोटीही, त्यापैकी कोणतीच चव चाखायची नाही. अशा प्रकारे सर्व कच्च्या खाणाऱ्या मुलांचे संगोपन केले पाहिजे.

माझी पत्नी, जिच्यावर मी माझ्या विचारांची सक्ती केली नाही, हळूहळू तिच्या मुलाच्या आणि तिच्या आरोग्याच्या फायद्यासाठी तिच्या पोषण प्रणालीमध्ये बदल करून ती आता पूर्णपणे कच्ची खाणारी बनली आहे आणि तिच्या स्थितीवर समाधानी आहे. सुरुवातीला, तिने मांस पूर्णपणे सोडले आणि नंतर तिने मांसविरहित शिजवलेले पदार्थ आठवड्यातून एक किंवा दोन केले. जसजसे मूल थोडे मोठे झाले, तसतसे ते अधूनमधून घेतलेल्या काही उकडलेल्या बटाट्यांनी बदलले. शेवटी, हे देखील पूर्णपणे सोडून दिले जेव्हा एके दिवशी मुलाने विचारले, "मम्मी, तो वास कशाचा आहे?" त्यानंतर तिने पूर्ण जेवणाच्या ब्रेडचा फक्त एक पातळ स्लाईस घेतला जो कधी कधी अक्रोड बरोबर खात असे, मुलाने न पाहिलेला.* आज तिला तिच्या शरीरावर कच्च्या खाण्याचा अद्भुत परिणाम दिसतो आणि आश्चर्य वाटण्यासारखे नाही.

म्हणून, तिने सर्व शिजवलेले अन्नपदार्थ वर्ज्य करावे. आणि हे सर्व फार अडचणीशिवाय पूर्ण झाले, एकदा का मनापासून निर्णय घेतला गेला. जेव्हा घरात शिजवलेल्या अन्नाचा वास नसतो तेव्हा कच्चे खाणे ही अगदी साधी गोष्ट बनते. हाच मार्ग त्या सर्व पालकांनी अवलंबला पाहिजे जे आपल्या आरोग्याची कदर करतात आणि आपल्या मुलांवर प्रेम करतात.

माणसाच्या सर्व वाईट सवयी हे शिजवलेले परिणाम आहेत खाणे

कच्च्या खाण्याने मद्यपान, तंबाखूचे सेवन, अंमली पदार्थांचे व्यसन आणि लोभ यासारखे इतर सर्व दुर्गुण बाहेर काढले जातील. ही व्यसनं यापुढे कच्च्या खाण्यासोबत राहू शकत नाहीत. हे दुर्गुण अन्नाच्या व्यसनाचे उपग्रह आहेत.

कच्च्या खाण्याच्या विजयाने, शेवटी जगात आणि राष्ट्रांमध्ये शाश्वत शांतता प्रस्थापित होईल. सर्व अपराध, द्वेष, शत्रुत्व, अहंकार, मत्सर आणि सर्वसाधारणपणे, मनुष्याच्या सर्व वाईट सवयी शिजवलेल्या खाण्याची संतती आहेत. शिजवलेले-खाणे बंद केल्याने पुरुषांच्या आवडी शांत होतील, त्यांची मने प्रफुल्लित होतील आणि जीवन इतके सोपे होईल की पुरुषांना यापुढे एकमेकांचे मांस फाडणे किंवा भांडीच्या गडबडीसाठी त्यांची विवेकबुद्धी विकणे बंधनकारक राहणार नाही.

आहाराची संकल्पना पुरती मर्यादित असावी नैसर्गिक द्वारे अनैसर्गिक पोषण बदलणे आहार देण्याची पद्धत

संपूर्ण कच्चा खाणे हाच मानवाला रोगांपासून मुक्त करण्याचा एकमेव मार्ग आहे. अर्ध्या उपायांनी कधीही परिणाम दिला नाही आणि कधीही देणार नाही. शिजवलेल्या-खाण्याच्या सध्याच्या परिस्थितीत विशिष्ट आहाराच्या पौष्टिक मूल्यांची सर्व स्वीकारलेली गणना विनाकारण मानली पाहिजे. आजार कोणताही असो, आहाराचा प्रश्न विचारला जात असताना आपण फक्त कच्चे आणि शिजवलेले, नैसर्गिक आणि अनैसर्गिक, शुद्ध आणि अधोगती या संदर्भात विचार केला पाहिजे. विशिष्ट जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि प्रथिने यांच्या वापराबाबत दररोज रेडिओवर, वृत्तपत्रांतून आणि इतर विविध माध्यमांद्वारे केल्या जाणाऱ्या शिफारशी आणि त्यांच्या उष्मांक मूल्यांवर दिलेली माहिती पूर्णपणे आहे.

अव्यवहार्य, निरुपयोगी आणि धोकादायक, विशेषत: जेव्हा ते औषधे आणि प्राण्यांच्या खाद्यपदार्थांच्या वापरावर आधारित असतात.

वैयक्तिक पौष्टिक पदार्थांच्या गुणधर्मांचा विचार करताना, विशिष्ट पोषणामध्ये कोणते विशिष्ट जीवनसत्त्वे किंवा इतर घटक अस्तित्वात आहेत याची आपण अजिबात काळजी करू नये. प्रत्येक तोंडी अन्नामध्ये सर्व विविध घटकांची अविचल उपस्थिती आहे जी अनिवार्य असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आपण खात असलेल्या अन्नामध्ये कोणताही घटक अनुपस्थित राहणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे. जेव्हा आपण कोणत्याही कच्च्या भाजीपाला अन्नपदार्थ खातो तेव्हा ही परिस्थिती असते, तर शिजवलेल्या अन्नात ते हजारोंच्या संख्येने अनुपस्थित असतात.

शतकानुशतके, हजारो तज्ञांनी आहारशास्त्र बनवले आहे त्यांचा विशिष्ट अभ्यास. परंतु त्यांनी केवळ दुय्यम समस्यांकडे लक्ष दिले आहे आणि स्वयंपाकघरातील आगीमुळे झालेले नुकसान विचारात घेतलेले नाही, त्यांचे संशोधन अपेक्षित परिणाम आणण्यात अयशस्वी ठरले आहे आणि सर्वात वाईट म्हणजे, त्यांच्या असंख्य विरोधाभासांमुळे ते मानवजातीसाठी विनाशकारी ठरले आहेत. . शाकाहारी, ज्यांना त्यांच्यातील सर्वात पुरोगामी मानले जाऊ शकते, त्यांनी आगीमुळे झालेले नुकसान केवळ सहन केले नाही, तर त्यांनी पांढरी ब्रेड आणि शुद्ध साखर यांचा वापर देखील केला आहे, ज्यात सर्व मौल्यवान घटक नाहीत. तरीसुद्धा, हे कबूल केले पाहिजे की मानवी व्यसनांवर विजय मिळवताना, शाकाहारी लोकांनी सर्वात खडतर रस्ता पार केला आहे. सर्वात कठीण हालचाल म्हणजे मांसापासून दूर राहणे, त्यानंतर कच्च्या अन्नपदार्थांद्वारे मांसविरहित आहार बदलणे ही एक लहान पायरी आहे, जरी या लहान चरणामुळे त्यांनी त्यांचे अंतिम ध्येय गाठले पाहिजे. त्यामुळे, सर्व मतांचे शाकाहारी लोक कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांचा स्वीकार करतील आणि त्या आनंदी जीवनाचा पाया रचण्यासाठी एकाच बॅनरखाली एकत्र येतील, अशी अपेक्षा केली जाते.

आहारशास्त्रातील तज्ञ म्हणून, जी. हाऊसर यांनी अमेरिकेत मोठी प्रतिष्ठा मिळवली आहे. पण हौसर, इतर आहारतज्ज्ञांच्या तुलनेत पुरोगामी असल्याने, स्वयंपाक केल्याने होणारे नुकसान विचारात घेत नाही आणि म्हणून तो प्रिस्क्रिप्शनद्वारे स्वयंपाकघरातील नुकसान पुनर्संचयित करण्याचा प्रयत्न करतो. त्याचा सल्ला आपण क्षणभर समजू या

काही उपयुक्त उद्देश पूर्ण होऊ शकतो. पण सकाळी किती काळा गुळ घ्यायचा, संध्याकाळी किती खमीर घ्यायची याची माहिती मिळवण्यासाठी भरावी लागणारी हजार डॉलर फी कुठे आहे, तो मजूर, शेतमजूर किंवा रस्त्यावरील सामान्य माणसाला? , किंवा विशिष्ट जीवनसत्वाची किती हजार युनिट्स त्याने दररोज गिळली पाहिजेत?

हा योग्य दृष्टीकोन नाही. संपूर्ण परिचित होणे आवश्यक आहे
मानवी शरीराच्या अविभाज्य कच्च्या मालासह शक्य तितके संपूर्ण जग, सध्याच्या पौष्टिक सवयींमध्ये आमूलाग्र बदल करणे आणि विशिष्ट आहार आणि वैयक्तिक जीवनसत्त्वे यांच्या शिफारशींना थांबवणे.

ब्रेड, पॉलिश केलेले तांदूळ किंवा मांस यांचा आहार घेणारी कोणतीही व्यक्ती दीर्घायुष्याची आशा करू शकत नाही हे विज्ञानाच्या लोकांना माहीत आहे. पण सामान्य माणसाला हे कळत नाही. त्यांच्या मते, ते अन्नपदार्थ उत्कृष्ट पोषण प्रदान करतात. परिस्थितीच्या बळावर किंवा गरिबीच्या दबावाखाली एखादी व्यक्ती मूर्खपणाने स्वतःला आणि आपल्या मुलांना त्या अन्नपदार्थांवर खायला घालणार नाही आणि परिणामी स्वतःचा नाश होणार नाही याची हमी कशी देऊ शकतो? अगदी प्रख्यात शास्त्रज्ञ, ज्याला तो या संपूर्ण विषयाशी परिचित आहे, त्याच्या लोभाचा प्रतिकार करू शकत नाही आणि तो त्या शापित पदार्थांपैकी इतका खातो की तो हळूहळू परंतु निश्चितपणे स्वत: ला मारतो आणि लवकरच आत्महत्या करतो. कर्करोग किंवा हृदयविकाराचा झटका. म्हणून, केवळ पुस्तकांतून या कल्पनांचा प्रचार करणे पुरेसे नाही; लोकांच्या पौष्टिक सवयींमध्ये मूलभूत, नियोजित बदल घडवून आणण्यासाठी राज्यातील योग्य अवयवांना एकत्रित करणे आवश्यक आहे. पौष्टिक घटकांचा मोठ्या प्रमाणात कचरा हळूहळू मर्यादित करण्यासाठी आणि कच्च्या आणि अशुद्ध अन्नपदार्थांच्या वापरास प्रोत्साहन देण्यासाठी सक्रिय उपाययोजना करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक प्रकारच्या आहाराचे अंतिम उद्दिष्ट कच्चे-खाणे असते, जेव्हा "आहार" शब्दाचा अर्थ गमावला जातो आणि नैसर्गिक पोषण किंवा मानवी कारखान्यासाठी अखंड कच्चा माल या अभिव्यक्तीला स्थान दिले जाते.

कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि खनिजे वापरणे आवश्यक आहे

थांबला

नैसर्गिक अन्नपदार्थांमधील पौष्टिक घटकांचे सापेक्ष प्रमाण मोठ्या प्रमाणात बदलते, या अर्थाने की एका घटकाच्या एक मिलीग्रामच्या विरूद्ध दुसऱ्या घटकाच्या मिलिग्रामचा एक हजारवांश आणि तृतीयांशच्या मिलीग्रामचा एक दशलक्षवा हिस्सा असू शकतो. पण एक मिलिग्रॅमचा एक दशलक्षवांश वजनाचा घटक मानवी कारखान्यासाठी एक मिलिग्रॅम वजनाइतकाच आवश्यक आहे. आता, स्वयंपाक करताना तंतोतंत ते घटक आहेत जे केवळ लहान ट्रेसमध्ये अस्तित्वात आहेत जे पहिल्या घटनेत नष्ट होतात.

एखाद्या सामान्य कारखान्याप्रमाणे अशा सदोष कच्च्या मालाने मानवी फॅक्टरी एकाच वेळी काम का थांबवत नाही, परंतु बरेच दिवस त्यांचे कार्य चालू ठेवते, अशा प्रकारे लोक चुकीच्या निष्कर्षापर्यंत पोहोचतात की जे काही त्यांची भूक भागवते ते पोषण आहे. .

वस्तुस्थिती अशी आहे की मानवी शरीर सामान्य नाही
कारखाना लाखो रहिवासी, असंख्य कारखाने, विविध संस्था, यंत्रणा, स्टोअर्स, राखीव जागा आणि इतर गोष्टींसह हे एक प्रचंड जग आहे. जरी त्याला अजिबात पोषण मिळत नसले तरीही, तो त्याच्या साठवलेल्या साठ्याचा वापर करून 70 दिवस किंवा त्याहूनही अधिक दिवस जिवंत राहू शकतो.

शरीरात प्रवेश केल्यानंतर, रक्ताच्या माध्यमातून पोषक तत्वे संपूर्ण मानवी शरीरात वितरीत केली जातात आणि प्रत्येक पेशीला त्याच्या रचना आणि वैशिष्ट्यास अनुकूल पदार्थ प्राप्त होतात. परंतु ग्रंथी आणि अवयवांच्या पेशी हाताच्या बोटावर मोजता येतील इतक्या लहान जातींमध्ये शिजवलेल्या अन्नामध्ये असलेल्या काही विकृत घटकांपासून काहीही घेत नाहीत. कांदा, हिरव्या भाज्या किंवा फळांच्या तुकड्याला मदत करण्यासाठी त्यांच्या मालकाने बोटे वाढवण्यापर्यंत ते भुकेने आणि एकांतात वाट पाहत राहतात.

मनुष्याला वैयक्तिक पेशींची उपासमार जाणवत नाही कारण, ग्रंथी आणि सेंद्रिय
पेशींची तीव्र भूक असूनही, त्याचे पोट भरलेले आहे, त्याचे व्यसन तृप्त आहे, तो स्वतः समाधानी आहे. परंतु तरीही अधिक सामग्री म्हणजे निरुपयोगी, आळशी आणि निष्क्रिय पेशी, जे लोभाने संबंधित "पूर्ण-संतुलित बांधकाम साहित्य" खाऊन टाकतात.

त्यांच्या संरचनेत आणि मोठ्या प्रमाणात वाढ करून शरीराला "मजबूत आणि मजबूत" करा.

हेच कारण आहे की ५०-६० किलोग्रॅमच्या अनावश्यक, निरुपयोगी पेशींसह, तथाकथित निरोगी, कडक आणि जोमदार व्यक्तीकडे काही शंभर ग्रॅम सक्रिय, विशेष पेशी नसतात, ज्याद्वारे त्याच्या एक किंवा इतर ग्रंथी नियमितपणे कार्य करू शकतात. आणि दोषरहित उत्पादने तयार करा. जोपर्यंत ग्रंथी आणि अवयव सक्रिय पेशींच्या शेवटच्या अवशेषांपासून वंचित होत नाहीत, तोपर्यंत माणूस कसा तरी त्याच्या अस्तित्वावर ओढू शकतो; पण जेव्हा ते शेवटी खर्च होतात तेव्हा मृत्यू अटळ होतो.

मग "तृप्त", "मोठा" आणि "जोमदार" व्यक्ती त्याच्या ग्रंथी आणि अवयव उपाशी राहून मरते. उदाहरणार्थ, हृदयाच्या पेशी सामान्य आकुंचन करण्यासाठी आवश्यक शक्ती आणि लवचिकता गमावतात. हृदय नंतर आपल्या पेशींची संख्या वाढवून परिस्थिती वाचवण्याचा प्रयत्न करते, परिणामी ते प्राणी प्रथिने आणि पांढर्या ब्रेडपासून तयार झालेल्या पेशींनी मोठे होते. - पण याचा काही उपयोग होत नाही, कारण या पेशींमध्ये कोणतेही उपयुक्त कार्य करण्याची क्षमता नसते आणि अवयव पूर्णपणे मारणे थांबवायला वेळ लागत नाही.

किती वेगवेगळ्या घटकांकडे जातात हे आम्हाला निश्चितपणे माहित नाही गव्हाचे धान्य किंवा इतर भाजीपाला बनवणे. चला एक काल्पनिक, अंदाजे संख्या घेऊ, 10,000 म्हणा. निसर्गाच्या सर्वात प्राथमिक नियमांनुसार, मानवी कारखान्यासाठी आवश्यक असलेला कच्चा माल हा 10,000 वेगवेगळ्या पदार्थांनी बनलेला आहे, आणि त्या सामग्रीचा पुरवठा करताना विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे की एक किंवा इतर घटक नसतील. अनुपस्थित

मानवी कारखान्याचे सामान्य ऑपरेशन सुनिश्चित करण्यासाठी ही सर्वात नैसर्गिक प्रणाली आहे.

आता या शिजवलेल्या खाण्याचे आहारशास्त्र कसे गडबड होते ते पाहू वय आहे. पुरुष त्या अत्यावश्यक पदार्थांचा मोठ्या प्रमाणावर नाश करतात आणि त्यांच्या शरीराचे पोषण त्यांच्या काही घटकांसह करतात.

अनेक वर्षांच्या परिश्रमपूर्वक संशोधनानंतर जीवशास्त्रज्ञांना असे आढळून आले की चीज, लोणी, यकृत किंवा मेंदूमध्ये फक्त 1015 प्रकारचे पदार्थ आहेत. त्यांच्या प्रदीर्घ परिश्रमाच्या परिणामी त्यांना असे आढळले आहे की अशा अन्नपदार्थांमध्ये फक्त 10-15 पदार्थ असतात हे त्यांनी कबूल करावे अशी अपेक्षा असते.

विकृत, असंतुलित, विषारी, क्षीण आणि मृत पदार्थ आणि आपला कच्चा माल बनविणारे घटक, 9990 प्रकार अनुपस्थित आहेत आणि म्हणूनच, ते अन्नपदार्थ इतके कमी, हानिकारक आणि धोकादायक आहेत की त्यांचा पोषक म्हणून वापर केला जाऊ नये. कोणीही शिफारस केलेले. परंतु त्याऐवजी, ते त्या अन्नपदार्थांमध्ये शोधण्यात व्यवस्थापित केलेल्या सर्व पदार्थांची नावे एक-एक करून निर्दिष्ट करतात, ते त्यांच्या पोषणातील कार्यांचे तपशीलवार वर्णन करतात आणि त्यांच्या गुणधर्मांची गणना केल्यानंतर ते त्यांना "फायदेशीर" पोषक म्हणून शिफारस करतात. हजारो पौष्टिक घटकांच्या अनुपस्थितीबद्दल ते एक शब्दही बोलत नाहीत किंवा त्यांच्या पोषणातील त्यांच्या भूमिकेबद्दल किंवा त्यांच्या अनुपस्थितीमुळे होणाऱ्या विनाशकारी परिणामांबद्दल ते बोलत नाहीत.

तरीही, हे विचार प्रश्नाचे अत्यंत आवश्यक पैलू आहेत.

हे लक्षात घेतले पाहिजे की रॉची कार्ये अनेक पटींनी आहेत शरीरातील अन्नपदार्थ, जरी एखाद्या चमत्काराने ते सर्व ओळखले असले तरी, त्यांच्या केवळ वर्णनासाठी संपूर्ण आयुष्य पुरेसे नाही. पौष्टिकतेच्या प्राथमिक नियमांपैकी एक म्हणून आपण हे खरे मानले पाहिजे की कोणताही पौष्टिक घटक संपूर्ण व्यतिरिक्त वेगळ्या पद्धतीने घेतल्यास त्याचा खरा हेतू साध्य करू शकत नाही.

जेव्हा एखादी व्यक्ती सर्वात प्रसिद्ध शास्त्रज्ञाला देखील सूचित करते की तेथे आहे तो खातो त्या पांढऱ्या ब्रेडमध्ये कोणत्याही जीवनसत्त्वाचा मागमूस नाही, तो कमीत कमी संकोच न करता प्रतिवाद करतो की तो जीवनसत्त्वे असलेले अन्नपदार्थ देखील खातो समान न्याय्यतेने एक वीटभट्टी दिवसभर त्याच्या विटा ठेवू शकतो आणि कोणत्याही तोफशिवाय त्याची भिंत वाढवू शकतो, आणि नंतर असा युक्तिवाद करा की तो मोर्टार वापरतो तेव्हा देखील काही वेळा असतात. अन्नाच्या व्यसनामुळे असे अंधत्व येते.

पांढरा ब्रेड म्हणजे स्टार्च, साखर, चरबी, प्रथिने आणि अनेक प्रकारचे मृत क्षार नसल्यास - दुसऱ्या शब्दांत, आपला कच्चा माल बनवणाऱ्या 10,000 घटकांपैकी केवळ काही निर्जीव राख? वरील 10,000 पैकी एक नसल्यास शुद्ध साखर म्हणजे काय? विषयुक्त प्रथिने आणि काही बिघडलेल्या घटकांच्या खुणा नसल्यास मांस काय आहे? तरीही, माणूस या काही पदार्थांनी पोट भरतो आणि त्याच्या हजारो अवयवांना खरोखर आवश्यक पोषक तत्वांपासून वंचित ठेवतो. त्याच्या अवयवांमध्ये उद्भवणारे विकार म्हणून, एक तयार होऊ शकतो

रुग्णालयांना भेट देऊन किंवा वैद्यकीय पाठ्यपुस्तकांतील चित्रांचे परीक्षण करून काही कल्पना. अशा भयानक विकृती, फोड आणि व्रण कसे होऊ शकतात, जर उत्कृष्ट पोषक तत्वांच्या अभावामुळे?

जरी वैज्ञानिकांनी आतापर्यंत हजारो पोषक घटकांपैकी केवळ 40-50 प्रकार शोधले असले तरी, वैद्यकीय साहित्याचा एक मोठा भाग त्या पदार्थांच्या प्रभावांच्या वर्णनासाठी समर्पित आहे, जे इतर वैद्यकीय क्रियाकलापांच्या मोठ्या प्रमाणावर आधार देखील बनवतात. याशिवाय, त्या पदार्थांच्या निर्मिती आणि वितरणासाठी व्यावसायिक आस्थापनांचे एक मोठे जाळे जगभर पसरले आहे.

40-50 घटकांऐवजी संशोधन शास्त्रज्ञ एक दिवस 400 किंवा 500 शोधण्यात यशस्वी झाले तर 4,000 किंवा 5,000 प्रकारच्या पदार्थांबद्दल बोलायचे नाही तर परिस्थिती काय असेल याचे आपण चांगले चित्रण करू शकतो. आजच्या माणसाने आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असलेल्या खऱ्या कच्च्या मालाची अखंडता गमावलेली दिसते; एकतर ते लगेच त्याच्या विल्हेवाटीत नसतात किंवा ते मिळवणे त्याला अशक्य वाटते. त्यामुळे त्याच्या शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी त्याला प्रत्येक कोपऱ्यात एक-एक करून शोधून काढावे लागते. संशोधन शास्त्रज्ञ फक्त तेच पदार्थ वैज्ञानिक मानतात ज्याची सूत्रे त्यांना माहीत आहेत आणि पुस्तकात छापलेली आहेत. त्यांना गव्हाच्या दाण्यातील घटकांच्या संपूर्ण सूत्रांची माहिती नसल्यामुळे त्यांना त्यात वैज्ञानिक काहीही दिसत नाही. हा एक "सामान्य" पदार्थ आहे जो सहज उपलब्ध आहे, सर्वत्र विपुल आहे आणि प्रत्येकाला ज्ञात आहे. पण जेव्हा ते नवीन पोषक घटक शोधण्यात आणि त्याचे सूत्र शोधण्यात यशस्वी होतात तेव्हा ती वेगळी बाब आहे. ते नंतर वैज्ञानिक बनते; त्याच्या शोधाचा वैद्यक क्षेत्रातील एक मोठा विजय म्हणून गौरव केला जातो आणि आणखी काय, तो कारखाने, फार्मसी आणि दवाखान्यांमध्ये नवीन जोश आणि उत्साह आणतो. आणि हे सर्व आहे कारण मनुष्य आपली पांढरी भाकरी सोडू इच्छित नाही.

काहीही झाले तरी लोकांनी शेवटी कबूल केलेच पाहिजे की रोगापासून मुक्ती मिळवण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे प्रथम काटेकोरपणे मर्यादा घालणे आणि नंतर आपल्या पोषक घटकांचा मोठ्या प्रमाणात नाश होण्यास प्रतिबंध करणे.

यासाठी जबाबदार संस्थांनी सखोल प्रचार करणे आवश्यक आहे
आणि मोठ्या प्रमाणावर होणारा नाश टाळण्यासाठी सक्रिय उपाययोजना करणे आवश्यक आहे

पोषक घटक. त्यांनी कच्च्या अन्नपदार्थांच्या मिश्रणातून नवीन प्रकारचे पदार्थ मिळवले पाहिजेत आणि लोकांसाठी त्यांची शिफारस केली पाहिजे, ज्यांच्या पौष्टिक सवयी नंतर हळूहळू बदलल्या जातील. परिणामी, आता मानवतेला त्रास देणारे रोग हळूहळू नष्ट केले जातील आणि आपल्या जगण्याच्या खर्चावर एक प्रचंड अर्थव्यवस्था प्रभावित होईल.

आम्ही कच्चा खाणारे बनण्यापूर्वी आमचे कुटुंब रोज एक किलो भाकरी खात असे, तर आता एक किलो गहू आठ ते दहा दिवस टिकतो. पांढऱ्या ब्रेडच्या आहारावर मी फार पूर्वीच मेले असावे, परंतु जीवन देणाऱ्या गव्हामुळे मी अजूनही जिवंत आहे आणि मला खात्री आहे की मी आणखी 40-50 वर्षे जगेन.

कच्च्या-खाण्याच्या आरोग्यामधील तुलना आणि शिजवलेले अन्न खाल्ल्याने होणाऱ्या हानीची पुष्टी करण्याचे सर्वोत्तम साधन म्हणजे शिजवलेले खाणे

ही तत्त्वे सर्वप्रथम डे नर्सरी, चिल्ड्रन होम, हॉस्पिटल्स आणि रेस्टॉरंट्समध्ये स्वीकारली जावीत आणि नंतर ती मोठ्या प्रमाणावर लोकांमध्ये प्रसिद्धीद्वारे लोकप्रिय केली जावीत. मी मांडलेल्या अशा साध्या आणि निर्विवाद तथ्यांसह, आशा आहे की स्पष्ट दृष्टी असलेले शास्त्रज्ञ त्वरित कार्य करतील. परंतु त्यांना आणखी ठोस पुरावा हवा असल्यास, मी खालील चाचणी प्रस्तावित करतो. एका बालगृहातील अर्भकांना दोन समान गटांमध्ये विभागू द्या, त्यापैकी एकाला सध्याच्या वैद्यकीय पद्धतींनी खायला द्यावे, तर दुसरे कच्चे खाण्याच्या तत्त्वांनुसार वाढवले जावे. मग दोन गटांच्या आरोग्याची एकमेकांशी तुलना करू द्या. मला यात काही शंका नाही की सुरुवातीपासूनच संपूर्ण जगाला हे स्पष्ट होईल की दोन प्रणालींपैकी कोणती) पोषण खरोखरच वैज्ञानिक आणि मानवतावादी आहे. रूग्णालयातील रूग्णांना बरे करण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करून समान परिणाम मिळू शकतात.

मुलांवर असे "प्रयोग" करणे हे पाप किंवा अपायकारक आहे या कारणास्तव अनेक साध्या विचारांचे लोक या चाचणीला आक्षेप घेतील.
तथापि, अशा लोकांनी जरा सखोल विचार केला, तर त्यांना असे दिसून येईल की, बालकाला उद्देशून असलेल्या शुद्ध पौष्टिक घटकांचा संपूर्ण संग्रह करून त्याचे जीवन आणि आरोग्य सुरक्षित ठेवण्याचा हा प्रयोग नाही.

मानवी शरीरासाठी निसर्गाने. खरा प्रयोग म्हणजे त्या अमानवी चाचण्या आहेत ज्या विज्ञानाच्या नावाखाली काही प्रकारच्या कृत्रिम पदार्थांच्या प्रयोगशाळेत अद्याप ओळखल्या जात नाहीत, ज्याचा परिणाम म्हणून लाखो मुले त्यांच्या बाल्यावस्थेतच जीवनातून निघून जातात आणि त्यांच्या पालकांना कटुतेत सोडून जातात. दु:ख 1,001 खराब झालेले अन्नपदार्थ आणि विष लोकांच्या आरोग्याशी खेळणारे आणि नवीन रोग निर्माण करणारे ऑपरेशन्स म्हणजे प्रयोग. अशा "सभ्यतेची" लाज न बाळगता आणि अशा रोगांना जन्म देणाऱ्या परिस्थितीला अज्ञान, रानटीपणा किंवा रानटीपणा असे नाव दिले जाऊ शकते, परंतु सभ्यता कधीच नाही हे लक्षात न घेता, या रोगांना सभ्यतेचे रोग असे नाव दिले जाते.

वैज्ञानिक संस्था आणि जबाबदार राज्य संस्था आवश्यक आहेत पुढे न करता कच्च्या खाण्याच्या समस्येचे परीक्षण करा विलंब

मी एक मूलगामी आणि त्याच वेळी एक अतिशय सोपी आणि नैसर्गिक पद्धत प्रस्तावित केली आहे ज्याद्वारे मानवजातीला पृथ्वीवरील प्रत्येक आजारापासून मुक्त होईल. ही अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे ज्याकडे सर्व शास्त्रज्ञ, डॉक्टर, विचारवंत आणि जबाबदार राज्य संस्थांनी तातडीने लक्ष देणे आवश्यक आहे. त्यांनी एकतर सार्वजनिकरित्या सिद्ध केले पाहिजे की मी माझ्या मते चुकीचा आहे आणि मूलभूत प्रयोगांद्वारे त्यांचे खंडन केले पाहिजे किंवा त्यांनी त्यांच्या सत्याची पुष्टी केली पाहिजे आणि ते प्रत्यक्षात आणण्यासाठी आवश्यक पावले उचलली पाहिजेत. विशेषतः, डॉक्टरांद्वारे कोणतीही उदासीनता किंवा मौन दाखविले जात असेल तर, सामान्य लोक त्यांच्याकडून रोगांपासून बचाव करण्यासाठी अनिच्छेचे स्पष्ट उदाहरण म्हणून समजू शकतात, जेणेकरून त्यांचे क्षेत्र किंवा ऑपरेशन कमी होऊ नये. व्यक्तिशः, माझा विश्वास नाही की हे सर्वसाधारणपणे खरे आहे, कारण काही माणसे इतकी निर्दयी असू शकतात; परंतु डॉक्टरांनी सकारात्मक पुरावा द्यायला हवा की पैसे कमवण्यापेक्षा त्यांचे ध्येय उच्च आणि श्रेष्ठ आहे आणि त्यांचा उद्देश विज्ञानाची सेवा, मानवतेची सेवा आहे.

उदात्त, लोकाभिमुख आणि परोपकारी डॉक्टर कच्च्या खाण्याच्या स्वीकृतीने आपले इच्छित उद्दिष्ट गाठतात, तर अमानुष, स्वार्थी आणि लोभी डॉक्टर त्यात त्यांचे वैयक्तिक नुकसान पाहतात. खोलवर रुजलेल्या प्रथा बदलण्याची कथित अडचण केवळ एक क्षुल्लक निमित्त ठरू शकते

दुष्ट लोकांच्या स्वार्थावर पडदा टाका. कच्च्या-खाण्याचा शोध म्हणजे थोरांना अज्ञानी, चांगले आणि वाईट, ज्ञानी आणि अज्ञानी वेगळे करण्याची उत्तम संधी आहे.

कच्च्या खाण्याच्या प्रचारापेक्षा मोठा मानवतावादी कार्य नाही. सर्व मानवजातीला त्याच्या शतकानुशतके जुन्या झोपेतून जागृत करणे, त्याचे डोळे उघडणे, त्याला त्याच्या सुस्तीतून बाहेर काढणे आणि सध्याच्या दु:स्वप्नातून मुक्त करणे आवश्यक आहे. या कारणासाठी श्रीमंतांनी त्यांचे पैसे दान केले पाहिजेत; बुद्धिजीवी त्यांचे मेंदू. सोसायटी स्थापन करणे, क्लब स्थापन करणे, वृत्तपत्रे प्रकाशित करणे आणि पुस्तके छापणे आवश्यक आहे.

शिवाय, विश्रांती, करमणूक आणि खेळासाठी सर्व सुविधांसह प्रशस्त सॅनेटोरिया बांधणे आवश्यक आहे आणि काही महिन्यांच्या "कारावास" द्वारे बरे करणे, पुनरुज्जीवन करणे, विध्वंसक पूर्वग्रहांपासून मुक्त होणे आणि त्या लोकांना मदत करणे आणि त्यांना प्रबोधन करणे आवश्यक आहे. ज्यांच्याकडे आवश्यक माहिती आणि इच्छाशक्तीचा अभाव आहे. चर्च किंवा शाळा आणि रुग्णालये यांसारख्या निरुपयोगी इमारती बांधण्यापेक्षा या हेतूसाठी पैसा आणि शक्ती खर्च करणे अधिक उपयुक्त आणि इष्ट आहे. कच्चा खाणे हा एक टचस्टोन आहे ज्याद्वारे आपण हे सत्यापित करू शकतो की कोणता बुद्धिजीवी खरोखर मुक्त आणि निर्विवाद निर्णयाच्या ताब्यात आहे किंवा कोणत्या व्यक्तीला लोकांच्या आरोग्य आणि कल्याणामध्ये खरोखर रस आहे. अशा लोकांची नावे इतिहासात सुवर्णाक्षरांनी नोंदवली जातील.

सत्य बोलणे पाप नाही

काही लोक माझ्यावर तीक्ष्ण जीभ असल्याचा आरोप करतात. जेव्हा मी शिजवलेल्या खाणाऱ्यांना खुनी, फिलिसाइड आणि गुन्हेगार म्हणतो तेव्हा मी आरोप करत नाही; मी फक्त सत्य सांगत आहे, ते सत्य कितीही कटू असेल.
जेव्हा एखादी आई तिच्या प्रिय मुलाचे तोंड गरम अन्नाने तिच्या स्वत: च्या काळजीपूर्वक हाताने भरते, तेव्हा ती तिच्या बाळाचे अवयव खराब करते आणि त्याला आजारपण आणि मृत्यूकडे घेऊन जाते.
जेव्हा डॉक्टर लहान मुलांसाठी "पौष्टिक" आणि "सहज पचण्याजोगे" आहार तयार करतात आणि

भाजीपाला आणि फळांच्या खर्चावर कृत्रिम जीवनसत्त्वांच्या गोळ्या लिहून देतात, तो आणखी मोठा गुन्हा करतो.

मी दररोज पाहतो की, नशिबाच्या विचित्र विडंबनाने, दुर्बल आणि रोगग्रस्त लोक त्यांच्या आजारांना कारणीभूत असलेल्या पदार्थांनाच कसे गुणकारी मानतात आणि ते लोभीपणाने खाऊन टाकतात, उलटपक्षी, ते फक्त भीतीने दूर जातात. पदार्थ (कच्च्या भाज्या आणि फळे) जे त्यांचे आरोग्य पुनर्संचयित करू शकतात, कारण ते त्यांना त्यांच्या त्रासाचे कारण मानतात. केवळ या घातक गैरसमजुतीमुळे लाखो प्राणांची आहुती दिली जाते. शोकांतिकेच्या संपूर्ण खोलीत प्रवेश करणारी व्यक्ती कधीही शांत आणि उदासीन राहू शकत नाही.

च्या विनाशाविरुद्ध कोणताही कायदेशीर अडथळा अस्तित्वात नाही मानवी कारखान्यासाठी कच्चा माल

च्या योग्य संतुलनात थोडासा दोष समोर आल्यावर काउन्टीच्या उद्योगाला कच्चा माल पुरवठा केला जातो, जबाबदार व्यक्तींवर निष्काळजीपणाचा आरोप केला जातो आणि त्यांच्यावर कारवाई केली जाते, तर जे मानवी कारखान्याच्या योग्य कामासाठी आवश्यक असलेल्या कच्च्या मालामध्ये अत्यंत घृणास्पद भेसळ करतात ते सहसा मुक्त होतात. सध्याच्या वैज्ञानिक प्रगतीच्या शतकात, सर्वात अज्ञानी आणि मूर्ख व्यक्तीला नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा ऱ्हास करण्याच्या नवनवीन पद्धती शोधण्याचा आणि सर्वात हास्यास्पद खाद्यपदार्थ तयार करण्याचा आणि विक्रीसाठी ऑफर करण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. परंतु विशेषतः विचित्र गोष्ट अशी आहे की महान शास्त्रज्ञ, महान सायटोलॉजिस्ट, ज्यांनी सजीव पेशींच्या जैविक कार्यांच्या अभ्यासासाठी आपले जीवन समर्पित केले आहे, किंवा आहारतज्ञ, ज्यांच्या जीवनातील मुख्य उद्दिष्ट हे आहे की त्यांच्या जीवनात कार्य करणे. मनुष्यासाठी आदर्श आहार, अशा विकृत पदार्थांचा ढीग विकत घेतो आणि अत्यंत उदासीनतेने आणि निष्काळजीपणाने, केवळ त्याच्या टाळूच्या हुकूमाने मार्गदर्शन करतो.

प्रथमदर्शनी हे अविश्वसनीय वाटते की आपण स्वतःला मुक्त करू शकू कच्च्या खाण्याने सर्व आजार. परंतु "अविश्वसनीय" सहजपणे एक सिद्ध वास्तव बनते या वस्तुस्थितीमध्ये प्रस्तावाची महानता आहे. अन्न-व्यसन सोडण्याची अडचण हा आदर्श साकारण्यात अडथळा मानला जाऊ नये.

कच्चे खाणे; उलटपक्षी, हे मानवजातीसाठी शत्रूचे सामर्थ्य मोजण्यासाठी एक उपाय म्हणून काम केले पाहिजे आणि नवजात मुलाच्या शरीरात अशा भयानक राक्षसाचा प्रवेश रोखण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यास प्रवृत्त केले पाहिजे. ज्या लोकांना स्वतः शिजवलेले जेवण सोडणे कठीण जाते, आणि तरीही त्यांच्या हानिकारक सवयी टिकून राहतात, त्यांनी सत्याची पुष्टी केली पाहिजे आणि वाढत्या पिढीसाठी आणि मानवजातीच्या भविष्यासाठी त्यांनी उपदेश करून सत्याच्या विजयासाठी लढले पाहिजे. आणि कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांचे स्पष्टीकरण आणि इतर सर्व उपलब्ध मार्गांनी.

अर्थात त्या संकुचित विचारसरणीच्या आणि मागासलेल्या लोकांसाठी जे अपरिवर्तनीयपणे शिजवलेले पदार्थ आणि औषधांच्या बाजूने पक्षपाती आहेत, कच्च्या खाण्याची तत्त्वे खूप प्रगत आहेत, परंतु आज आपण मध्ययुगात नाही तर वैश्विक युगात राहतो, जेव्हा प्रत्येक प्रगतीशील कल्पना किंवा महान शोध अनेक वर्षांपासून छळत होता. अज्ञानी गोंधळ.

आज मानव जातीचे अस्तित्व टिकवायचे की नष्ट करायचे हा प्रश्न आपल्यासमोर उभा आहे. संकोच अमानवी आहे.

कच्च्या खाण्यामुळे लोकांमध्ये भरपूर फायदे होतात अर्थव्यवस्था आणि राहणीमान अनेक वाढवते वेळा

अविश्वसनीय प्रमाणात पोषक तत्वांचा आगीत नाश होतो आणि सोलणे, शुद्धीकरण आणि प्रक्रिया करण्याच्या असंख्य प्रकारांद्वारे. उदाहरण म्हणून असे म्हटले जाऊ शकते की 100 ग्रॅम अंकुरित गव्हाचे पौष्टिक मूल्य एक किलोग्रॅम गव्हापासून मिळणाऱ्या पांढऱ्या ब्रेडपेक्षा जास्त असते.

इतर सर्व प्रकारच्या कॉर्न, कडधान्ये, भाज्या आणि फळे यांच्या बाबतीतही हेच आहे. आज जर आपण सर्व प्राण्यांच्या अन्नपदार्थांचे वितरण केले तर, जगात उत्पादित भाज्या कच्च्या अवस्थेत खाल्ल्या तर ते जगाच्या सध्याच्या लोकसंख्येच्या कित्येक पटीने स्वत: खाऊ शकतील. कच्च्या खाण्याचा खरा अर्थ अधिक समजेल, जेव्हा आपण त्या पोषक तत्वांचा नाश करण्यात लोक श्रम, वेळ आणि पैसा वाया घालवतात आणि मग सर्व गोष्टींचा विचार करा.

आरोग्याच्या विविध मंत्रालयांनी आणि सामान्य जनतेने केलेल्या वैद्यकीय खर्चामुळे त्या स्वत:च्याच पोषक घटकांचा नाश करून आपल्या अवयवांमध्ये होणारी नासाडी नष्ट होण्याच्या आशेने. ज्यांना या विषयावर अधिक तपशील हवे असतील त्यांना मी माझ्या विधानांची सत्यता ठोस पुराव्यांद्वारे दाखवून देण्यास तयार आहे. या प्रकरणात उदासीनता दाखवणाऱ्या आणि आपल्या वैयक्तिक व्यसनांना न्याय देण्यासाठी या रडणाऱ्या सत्याकडे कान मिटवणाऱ्या अधिकाऱ्यांना इतिहास कधीही माफ करणार नाही.

कच्च्या-खाण्याची तत्त्वे स्वीकारण्यास त्यांनी नकार देण्याची दोनच कारणे असू शकतात. एकतर त्यांनी घोषित केले पाहिजे की ते मानवजातीला शिजवलेल्या जेवणाच्या "आनंद" पासून "वंचित" ठेवण्यापेक्षा रोगांचे अस्तित्व सहन करण्यास प्राधान्य देतात आणि परिणामी प्राप्त झालेल्या "वैज्ञानिक यशांची" संपूर्ण मालिका प्रत्यक्षात आणण्याची शक्यता सोडून देतात. खूप मेहनत करून किंवा, मी प्रस्तावित केलेल्या मूलभूत चाचण्यांद्वारे, त्यांनी हे सिद्ध केले पाहिजे की, लोकांना रोगांपासून मुक्त करणे तर दूरच, कच्च्या खाण्याने त्यांचे अधिक नुकसान होते.

हे करणे त्यांना अशक्य वाटेल. यावरून असे दिसून येते की त्यांच्या पहिल्या तर्कावर विसंबून राहण्याशिवाय त्यांच्याकडे पर्याय नाही, ज्यातील अत्यंत अमानुषता सर्वांना दिसून येते.

त्यामुळे सर्व निष्पाप मुलांच्या वतीने माझी मागणी आहे की, कच्च्या खाण्याच्या विरोधकांनी त्यांचे आक्षेप प्रेसकडे मांडावेत, जेणेकरून त्यांना त्यांचे योग्य उत्तर मिळू शकेल आणि जनमताला आवश्यक ते निष्कर्ष काढण्याची आणि त्याचा उच्चार करण्याची संधी मिळेल. अंतिम आणि न्याय्य निर्णय.

प्रत्येकाने वास्तविक आणि अविभाज्य कच्चा ओळखणे आवश्यक आहे त्याच्या शरीराचे साहित्य

प्रत्येक व्यक्तीला एखाद्या गुंतागुंतीच्या गोष्टीचा अभिमान आहे
जगातील कारखाने आणि दिलेल्या कारखान्याच्या सुरळीत कामकाजासाठी तो एकटाच जबाबदार आहे. त्यामुळे त्या अद्भूत कारखान्याच्या खऱ्या, दोषरहित आणि अविभाज्य कच्च्या मालाची त्याला पूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे.

त्या कच्च्या मालाची अखंडता प्रथिने, चरबी, कर्बोदकांमधे, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि कॅलरीजच्या प्रमाणांद्वारे निर्धारित केली जात नाही जी सध्याच्या जीवशास्त्रज्ञांनी त्यांच्या पोषणावरील पाठ्यपुस्तकांमध्ये निर्दिष्ट केली आहे. तसेच शिजवलेल्या पदार्थांच्या पाककृतींच्या लांबलचक याद्या शेजारी ठेवून ते निश्चित करणे शक्य नाही.

लाखो आणि लाखो वर्षांनी आणि अगदी अचूक गणनेद्वारे आपल्या अद्भुत निसर्गाने मानवी शरीरासाठी आवश्यक असलेला अविभाज्य कच्चा माल एकत्र आणला आहे, त्यांना परिपूर्ण सामंजस्याने आणि आवश्यक प्रमाणात एकत्र केले आहे, त्यांना जीवन दिले आहे आणि त्यांना भाजीपाल्यामध्ये केंद्रित केले आहे. जिवंत पेशींच्या स्वरूपात शरीर.

पोषणाचे संपूर्ण रहस्य त्या पेशी मृत किंवा जिवंत असण्यात दडलेले आहे.
कोणत्याही परिस्थितीत मृत पेशी असलेले पदार्थ मानवी कारखान्यासाठी कच्चा माल म्हणून काम करू शकत नाहीत.

मनुष्याने प्रमाणाची भावना गमावू नये आणि कारणाच्या मर्यादेपलीकडे असलेल्या आपल्या शोधांवर आनंद मानू नये. हे खरे आहे की वैयक्तिक पौष्टिक घटकांच्या अभ्यासात जीवशास्त्रज्ञांनी खूप कष्ट घेतले आहेत आणि बरेच महत्त्वाचे शोध लावले आहेत, जे आमच्या कौतुकास पात्र आहेत. तथापि, त्या सर्व उपलब्धी केवळ मनुष्याच्या सध्याच्या तांत्रिक आणि मानसिक विकासाच्या संदर्भात महान मानल्या जाऊ शकतात. निसर्गाच्या सर्वोच्च शहाणपणाच्या विरुद्ध अगदी प्रख्यात शास्त्रज्ञ, त्यांच्या सर्व शिक्षणासह आणि त्यांच्या अगणित शोधांसह, पाच वर्षांच्या मुलापेक्षा जास्त अंतर्दृष्टी नाही. त्यामुळे त्यांना निसर्गाने तयार केलेल्या कच्च्या मालाची एकसंधता आणि अखंडता बिघडवण्याचा आणि ज्ञानाचा बालिश छळ पूर्ण विज्ञान म्हणून जनतेवर लादण्याचा त्यांना अधिकार नाही.

निःसंशयपणे, अन्नपदार्थांच्या रहस्यांमध्ये प्रवेश करण्याच्या प्रयत्नात
मानवी शरीरासाठी आवश्यक असलेले सर्व पौष्टिक घटक ओळखणे, त्यांचे सापेक्ष प्रमाण निश्चित करणे आणि त्यांचे एकत्रीकरण करणे हे वैज्ञानिकांचे अंतिम उद्दिष्ट आहे. दुसऱ्या शब्दांत, ते गहू किंवा मसूरचे धान्य कृत्रिमरित्या तयार करू इच्छितात आणि त्यास जीवन देऊ इच्छितात. पण हजारो वर्षांच्या अविरत श्रमानंतरही जे मानवाला मिळू शकले नाही, ते निसर्ग आज आपल्याला कृतज्ञतेने देत आहे. अजून काय हवंय? आम्ही च्या शहाणपणा concerting कोणत्याही शंका मनोरंजन

आपल्याला अधिक गरज आहे असे समजणे अत्यंत मूर्खपणाचे आणि धोकादायक आहे प्रथिने किंवा इतर पौष्टिक घटक भाजीपाला शरीरात असतात. जर नंतरच्या प्रथिनांमध्ये फक्त थोड्या प्रमाणात प्रथिने असतील, तर हे असे होते की आपल्या शरीराला अधिक आवश्यक नसते, कारण लाखो शतकांच्या कालावधीत आपला जीव तयार आणि विकसित झाला आहे.

काही लोकांना शरीराबद्दल सतत बोलणे आवडते-
बांधकाम साहित्य. जर "संपूर्ण-संतुलित" प्राणी प्रथिने आणि "पौष्टिक आहार" प्रत्येक पिढीची उंची एक मिलिमीटरने वाढवू शकले असते, तर आज माणसाची उंची आधीच कित्येक मीटरने वाढली असती.

मोठ्या प्रमाणावर उत्पादित कृत्रिम जीवनसत्त्वे कधीही पौष्टिक घटक म्हणून काम करू शकत नाहीत या अगदी स्पष्ट कारणासाठी की मानवी शरीरात प्रवेश केल्यानंतर पाच मिनिटांच्या आत ते आपल्या शरीराची कार्ये पूर्णपणे थांबवतात; दुसऱ्या शब्दांत, ते आपल्याला मृत्यूकडे नेतात.

कोणत्याही विशिष्ट अन्नपदार्थाला विशिष्ट जीवनसत्वाचा किंवा इतर कोणत्याही पौष्टिक घटकांचा स्त्रोत मानणे हे दुःखदायक अदूरदर्शीपणा आहे.
सर्व सेंद्रिय संयुगे जवळजवळ समान घटकांपासून बनतात, परंतु त्यांच्या रचना आणि आण्विक संरचनेत फरक असल्यामुळे ते त्यांच्या भौतिक आणि रासायनिक गुणधर्मांमध्ये भिन्न असतात. अशा प्रकारे, प्रत्येकाला माहित आहे की अल्कोहोल आणि शर्करा समान रासायनिक घटक (कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजन) बनलेले आहेत, परंतु ते रंग, चव आणि देखावा मध्ये खूप भिन्न आहेत. पक्ष्यांना पिंजऱ्यात एक प्रकारचे बियाणे किंवा धान्य ठेवले जाते आणि पाळीव प्राण्यांना अनेकदा फक्त एकाच प्रकारचे गवत दिले जाते. तरीही, या प्राण्यांना प्रथिने, चरबी, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचा संपूर्ण पुरवठा त्यांना दिलेल्या एका प्रकारच्या अन्नपदार्थातून होतो.

खोट्या जीवनसत्त्वे, विध्वंसक प्रतिजैविक आणि विविध विषांद्वारे रोगांचे उपचार हे निराशाजनक प्रयोग आहेत जे एटिओलॉजिकल आणि मूलभूत तर्कांवर आधारित नाहीत, परंतु लक्षणात्मक, उघड आणि विरोधाभासी डेटावर आधारित आहेत.

कोणतेही कृत्रिम जीवनसत्व आगीत जळलेल्या नैसर्गिक जीवनसत्त्वांचे अद्भुत संतुलन पुनर्संचयित करू शकत नाही; कोणतेही विष खराब झालेले अवयव आणि ग्रंथींच्या सामान्य जैविक कार्यांचे नियमन करू शकत नाही; कोणतेही प्रतिजैविक स्वयंपाकघरात नष्ट झालेल्या नैसर्गिक प्रतिजैविकांची जागा घेऊ शकत नाही.

जनावरे त्यांचे फोड चाटून बरे करतात. त्यांचे स्राव आणि लाळ जीवाणूनाशक गुणधर्मांनी संपन्न आहेत. शिजवून खाणाऱ्या माणसाचे स्राव मात्र असे गुणधर्म नसतात. कच्चा खाणारा श्वसनमार्गाच्या ऊतींद्वारे सोडल्या जाणाऱ्या स्रावांच्या एजन्सीद्वारे गंभीर सर्दीचा धोका टाळतो, तर शिजवलेले खाणारे थुंकी आणि लाळेचे प्रवाह निर्माण करतात, परंतु तरीही त्याच धोक्याचा प्रतिकार करू शकत नाहीत.

शिजवलेले-खाण्याचे वय म्हणजे व्यसनांचे वय, अंधश्रद्धा आणि सूक्ष्मजीव सर्वोच्च राज्य

आधुनिक वैद्यकशास्त्र निरर्थक अंधश्रद्धांच्या जाळ्याने वेढलेले आहे. संपूर्ण वैद्यकीय क्रियाकलाप लक्षणात्मक, उघड, भ्रामक आणि विरोधाभासी डेटावर आधारित आहे, तर सर्वात आवश्यक आणि मूलभूत तत्त्व विस्मृतीत दडले गेले आहे. ही वस्तुस्थिती आहे की प्रत्येक कारखान्याचे कार्यक्षम कार्य अभियंत्यांनी निर्दिष्ट केलेल्या अविभाज्य कच्च्या मालाच्या एकसमान पुरवठ्याच्या अधीन असते. या प्रकरणात, मानवी कारखान्यातील अविभाज्य कच्चा माल हे जिवंत भाजीपाला पेशी आहेत आणि दुसरे काहीही नाही.

काही तांत्रिक यशांच्या नशेत असलेला, आजचा माणूस स्वत:ला सभ्यतेच्या शिखरावर असल्याची कल्पना करतो, तर प्रत्यक्षात तो अत्यंत आदिम, अनैसर्गिक आणि भयानक जीवनाकडे ओढतो.

सर्वसाधारणपणे, राजकारण, अर्थशास्त्र, नैतिकता आणि आरोग्य या क्षेत्रांमध्ये मनुष्याच्या मनावर आणि भावनांवर राज्य केले जाते आणि त्याची कृती घृणास्पद व्यसन आणि व्यर्थ अंधश्रद्धेद्वारे निर्देशित केली जाते. जीवनातील सर्वात आवश्यक आणि मूलभूत समस्या विसरून, पुरुष दुय्यम महत्त्वाच्या अत्यंत क्षुल्लक गोष्टींची अतिशयोक्ती करतात आणि त्यांचे महत्त्वपूर्ण प्रश्नांमध्ये रूपांतर करतात आणि नंतर ते खूप वेळ आणि संसाधने वाया घालवतात.

शत्रुत्व, रक्ताचे महासागर सांडतात आणि सार्वत्रिक नाश आणि विनाश पसरवतात.

भूतकाळातील इतिहासकारांनी परकीय विजेत्यांनी लादलेल्या ठपका आणि खंडणी अतिशय घृणास्पद रंगात रंगवल्या आहेत. आज जेव्हा ते राज्याचे सुकाणू हाती घेतात, तेव्हा सुसंस्कृत आणि ज्ञानी म्हणून ओळखले जाणारे पुरुष आपली वैयक्तिक व्यसने आणि महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी आपल्याच लोकांच्या एकूण कमाईच्या 90 टक्क्यांहून अधिक रक्कम जप्त करण्यासाठी विविध कायदेशीर सबबी वापरतात. ते तंबाखू, अल्कोहोलयुक्त आणि नॉन-अल्कोहोलिक पेये, चहा, कोको आणि कॉफी यांच्या उत्पादनास प्रोत्साहन देतात, जे सर्व लोकांच्या आरोग्यास हानी पोहोचवतात आणि नंतर त्या स्त्रोतांमधून मिळालेल्या सरकारी उत्पन्नात वाढ झाल्याचा अभिमान बाळगतात. तसंच एखाद्या कुटुंबातील मूर्ख बापाने आपल्या मुलांनी वाया घालवलेल्या पौंडाच्या खर्चावर मिळवलेल्या तुटपुंज्या पैशावर आणि त्याहूनही वाईट म्हणजे त्यांचे आरोग्य बिघडवण्याची मोठी किंमत मोजून मिळवले.

वैयक्तिक जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या सध्याच्या सूचना आणि शिफारशी कोणतेही उपयुक्त परिणाम साध्य करत नाहीत या वस्तुस्थितीवरून स्पष्ट होते की, सर्वशक्तिमान व्यसनाच्या आग्रहाने प्रेरित होऊन, मानवजातीच्या पौष्टिक सवयी हळूहळू एक भयानक नमुन्यावर विकसित होतात ज्यामुळे जीवनसत्त्वे आणि खनिजे नसलेल्या धोकादायक अन्नपदार्थांचे उत्पादन. किमान विश्रांती किंवा विश्रांती न घेता, तंबाखू, अल्कोहोलिक आणि नॉन-अल्कोहोलिक पेये, बिस्किटे, मिठाई, आइस्क्रीम, सॉसेज, कॅन केलेला अन्न, पांढरा ब्रेड, मार्जरीन आणि इतर विविध धोकादायक पदार्थांच्या उत्पादनासाठी सतत कारखाने सुरू होतात.

हे सर्व त्यांच्या दैनंदिन जीवनातील आचरणातून सिद्ध करण्यासाठी येतात
लोक सामान्य ज्ञानाने नव्हे तर विध्वंसक व्यसने आणि निरर्थक अंधश्रद्धेद्वारे मार्गदर्शित होतात,
विशेषत: शिजवलेल्या मानवजातीसाठी.
या जगात असे असंख्य गट अस्तित्वात आहेत जे कठोरपणे मर्यादित स्वारस्याच्या क्षुल्लक आणि दुय्यम प्रश्नांशी संबंधित आहेत.
यापुढे प्रत्येक वर्णनातील व्यसने आणि अंधश्रद्धा यांच्या विरोधात तातडीची आणि निर्णायक मोहीम राबवणे हे सुसंस्कृत माणसाचे प्राथमिक कर्तव्य असले पाहिजे. हे एकमेव मूलभूत साधन आहे ज्याद्वारे मनुष्य करेल

ते विपुल, शांत, आरामदायी, निरोगी, दीर्घ आणि आनंदी आयुष्य मिळविण्यात यशस्वी व्हा, ज्याची त्याला नेहमीच इच्छा आहे.

ठोस पुरावा माझ्या डोळ्यासमोर आहे. कच्च्या खाण्याने नाही
मी फक्त माझा जीव वाचवला आहे, परंतु मी त्या सर्व आजारांपासून स्वतःला मुक्त केले आहे जे मला सतत त्रास देत होते आणि मी माझ्यापासून ते अकाली मृत्यूचे भयंकर भूत पूर्णपणे दूर केले आहे. वयाच्या 61 व्या वर्षी, जेव्हा शिजवलेले खाणारे काम करणे थांबवतात आणि सेवानिवृत्ती घेतात, तेव्हा मला 25 वर्षाच्या तरुणाचे आरोग्य, शक्ती, जोम आणि ऊर्जा परत मिळाली आहे.

शेवटच्या महिन्यांपर्यंत, मी कमीत कमी थकवा अनुभवल्याशिवाय दिवसाचे 16 तास काम करतो. मला पूर्ण विश्वास आहे की मी शिजवलेल्या खाणाऱ्याच्या आयुष्याचा पूर्ण कालावधी पुन्हा जगेन.

माणसाने जगण्यासाठी खावे आणि खाण्यासाठी जगू नये, असे अनेकदा म्हटले आहे.
आता हे सिद्ध करण्याची वेळ आली आहे की ते कोण आहेत जे खाण्याला स्वतःचा अंत नसून संपवण्याचे साधन मानतात. अशा लोकांना माझ्या उदाहरणाचे अनुसरण करू द्या, रिंगणात उतरू द्या, एका सामान्य कारणासाठी हात मिळवा, प्रत्येक मानवी व्यसनाशी लढा द्या आणि संपूर्ण मानवजातीसाठी नवीन आणि आनंदी जीवनाचा मार्ग खुला करा.

या पुस्तकात चर्चा केलेले विषय हे विशेष प्रश्न नाहीत ज्यावर बंद दाराआड चर्चा व्हायला हवी. त्या अशा बाबी आहेत ज्या संपूर्ण मानवतेशी संबंधित आहेत आणि त्यांचा सार्वजनिकपणे विचार केला पाहिजे जेणेकरून प्रत्येकजण त्याच्या शरीराचा खरा कच्चा माल ओळखू शकेल.

ज्यांना स्वत:च्या आणि मुलांच्या आरोग्याची आस्था आहे, अशा सर्वांचे कर्तव्य आहे की त्यांनी आवाज उठवावा आणि कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांना विरोध करणाऱ्यांनी आपली टीका पत्रकारांसमोर मांडावी, अशी मागणी करावी. त्यांना योग्य प्रत्युत्तरे देण्याची आणि अशा प्रकारे कच्च्या-खाण्याच्या सिद्धांताबद्दल सामान्य लोकांचा संशय दूर करण्याची संधी.

परिशिष्ट

कच्च्या-खाण्यावरील माझ्या पुस्तकांचे वाचक मला वैयक्तिकरित्या आणि लिखित स्वरूपात लागू करतात आणि विशेष कच्च्या-खाण्याच्या आहाराचे तपशील विचारतात. आता कच्च्या खाणाऱ्याला सकाळचा काही खास कार्यक्रम नसतो.

दुपारचे किंवा संध्याकाळचे जेवण. तो त्याला वाटेल तेव्हा खातो, त्याला जे आवडते आणि जेवढे त्याची भूक लागते. परंतु शिजवलेले खाणारे, विशेष तास आणि आहाराच्या नियमांची सवय असल्यामुळे, कच्च्या खाण्याची व्यवस्था देखील काही नियमांनुसार नियंत्रित केलेली पाहण्याची इच्छा असते, तसे होऊ द्या. त्यात विशेष नुकसान नाही.

अर्थातच, तपशीलवार पाककृती तयार करणे आणि मोठ्या संख्येने नवीन पदार्थ समाविष्ट करण्यासाठी विविध मेनूची योजना करणे हे एका व्यक्तीच्या क्षमतेच्या पलीकडे आहे. आज आपण पाहत असलेल्या असंख्य प्रकारचे शिजवलेले पदार्थ आणि विकृत अन्नपदार्थ हजारो वर्षांच्या कालावधीत आणि हजारो लोकांच्या प्रयत्नातून हळूहळू विकसित झाले आहेत.

जेव्हा लोकांना शेवटी खात्री पटते की आहार देण्याची सर्वात योग्य पद्धत म्हणजे कच्चा खाणे, तेव्हा अनेक प्रकारचे चवदार पदार्थ त्यांचे स्वरूप रात्रभर बनतील.

ती सहसा स्वयंपाकात घालवलेल्या वेळेतील काही आठवडे, प्रत्येक गृहिणीला तिच्या स्वतःच्या आवडीनुसार, आमच्याकडे उपलब्ध असलेल्या असंख्य कच्च्या अन्नपदार्थांच्या मिश्रणाने विविध प्रकारचे अद्भुत नवीन पदार्थ तयार करण्यास सक्षम असेल; आणि असे केल्याने, ती त्याच वेळी सामान्य मेनू समृद्ध करेल. आपण आपल्याच कुटुंबाचे उदाहरण घेऊ या.

अनेक चाचण्यांनंतर मी या निष्कर्षापर्यंत पोहोचलो की धान्य, कडधान्ये, बटाटे, औबर्गिन आणि मज्जा यांसारखे पदार्थ, ज्यांचा कच्चा वापर अन्न व्यसनाधीनांना अशक्य आहे असे मानले जाते, ते वेगवेगळ्या प्रमाणात मिसळले जाऊ शकतात आणि त्यांना आवडेल अशा चवदार सॅलड्स बनवतात. अगदी खात्रीशीर मांस व्यसनी.

आपण गहू, मसूर, चणे, सोयाबीन इत्यादी भरपूर पाण्यात भिजवतो.
जेव्हा ते एक-दोन दिवसात अंकुरायला लागतात तेव्हा आम्ही त्यांना ताजे पाण्याने धुवून टाकतो. मग आम्ही हे पाणी काढून टाकतो, भांडे झाकणाने झाकून ठेवतो आणि थंड ठिकाणी ठेवतो. या स्थितीत ते तीन किंवा चार दिवस खाऊ शकतात. ते मनुका, अक्रोड, खजूर आणि इतर अनेक खाण्यायोग्य पदार्थांसह देखील घेतले जाऊ शकतात किंवा ते विविध सॅलड्समध्ये मिसळले जाऊ शकतात.

जेव्हा आपल्याला सॅलड बनवायचे असते, तेव्हा आपण गहू, मसूर इ. एका मिनिंग-मशीनमधून टाकतो आणि बटाटे आणि गाजर बारीक किसून घेतो.

खवणी; मग आम्ही काकडी, टोमॅटो आणि कांदे चाकूने पातळ काप केले आणि हिरव्या मिरची आणि अनेक प्रकारच्या हिरव्या भाज्या चिरून घ्या.

आता आम्ही ते सर्व एकत्र मिसळा आणि कच्चे ऑलिव्ह तेल, ताजे लिंबाचा रस आणि थोडे ताजे पाणी घाला. अक्रोड, मनुका, खजूर इत्यादी देखील जोडू शकतात. घटकांचे सापेक्ष प्रमाण वैयक्तिक चववर अवलंबून असते. उन्हाळ्यात अशी कोशिंबीर आइस्ड खाणे आनंददायी असते.

ही कोशिंबीर बनवण्याच्या पद्धतीला आधार म्हणून घेतल्यास, पालक, कोशिंबिरीसाठी वापरण्यात येणारा एक पाला व त्याचे झाड, औबर्गिन, बीटरूट आणि सर्वसाधारणपणे सर्व प्रकारच्या हिरव्या भाज्या आणि इतर विविध भाज्या वापरून वेगवेगळ्या चव आणि देखाव्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात सॅलड तयार करणे शक्य आहे. , आमच्या भाजीपाल्याच्या बागा जे काही पुरवतात, परंतु सॅलडचे आवश्यक घटक म्हणजे धान्य, कडधान्ये आणि बटाटे.

हे सॅलड सर्व मानवजातीचे मूलभूत अन्न बनले पाहिजे. श्रीमंत आणि गरीब दोघांसाठी सर्वात परिपूर्ण पोषण असलेले हे पोषण आरोग्यदायी, बळकट, समाधानकारक, पौष्टिक आणि स्वस्त असण्याचे फायदे आहेत. हे एक डिश आहे ज्यामध्ये दीर्घ आणि निरोगी आयुष्यासाठी सर्व आवश्यक घटक असतात. हे सर्व आजारांवरील औषध आहे. या जेवणाची थालीपीठ, थोडेसे अतिरिक्त फळ, माणसाच्या दैनंदिन गरजा पूर्ण करण्यासाठी आणि त्याच वेळी त्याला सर्व प्रकारच्या रोगांपासून सर्वोत्तम संरक्षण देण्यासाठी पुरेसे आहे.

विशिष्ट जातींची सापेक्ष महागाई विचारात घेऊन
हिवाळ्यात दुर्मिळ फळे, काही लोकांना असे वाटते की कच्चे खाणे नंतर महाग होईल. त्यांची कल्पना आहे की कच्च्या खाणाऱ्याला वर्षभर ताज्या फळांशिवाय काहीही खायला हवे. हे अर्थातच खरे नाही. असे लोक आहेत जे उदार प्रमाणात फळांसह प्रचंड जेवण संपवतात. जर अशा लोकांनी ते फळ फक्त ब्रेडच्या काही भागासह खाल्ले जे ते सहसा खातात (परंतु कच्च्या स्वरूपात, अर्थातच), ते स्वतःला पूर्ण समाधानी समजतील. अशाप्रकारे, ते शिजवलेले जेवण, चहा, पेस्ट्री आणि इतर सर्व प्रकारचे खराब झालेले खाद्यपदार्थ तयार करण्याचा खर्च आणि त्रास दोन्ही वाचतील.

काही खाद्यपदार्थ आहेत, जसे की गहू, अक्रोड, मूळ भाज्या, जे वर्षाच्या सर्व ऋतूंमध्ये त्यांच्या किमतीत किंचित चढ-उतार असतात. शिवाय, ताजी फळे हंगामात असताना त्यांचा फायदा घेतला जाऊ शकतो; अशा प्रकारे, जेव्हा तुती भरपूर असतात तेव्हा आपण स्वतःला बहुतेक तुती आणि द्राक्षे आणि इतर फळे खाऊ शकतो.

हिवाळ्यात अनेक प्रकारची नैसर्गिकरीत्या वाळलेली फळे थंड पाण्यात भिजवली जाऊ शकतात, कच्च्या साखरेच्या पाकात मुरवले जाऊ शकतात आणि आनंदाने आनंदित केले जाऊ शकतात. या साखरेच्या पाकात मुरवलेले काजू, पिस्ता, अंकुरलेले गहू, वेलची किंवा व्हॅनिला पावडर इत्यादी घालू शकतो. कच्चा साखरेच्या पाकात मुरवलेले फळ सर्वात किफायतशीर आणि त्याच वेळी हिवाळ्यात सर्वात आनंददायी अन्न आहे.

अक्रोड, बदाम, पिस्ता आणि हेझेल नट्स त्यांच्या नैसर्गिक अवस्थेत इतर सुक्या मेव्यांसोबत मिसळून खाण्याव्यतिरिक्त, आम्ही त्यांना बारीक करून इतर विविध प्रकारांमध्ये वापरू शकतो किंवा कच्च्या भाज्या हॉचपॉट किंवा विविध कॉम्पोट्समध्ये मिसळू शकतो. कच्च्या खाणाऱ्याला सर्वात आनंददायी मिठाई म्हणजे "हलवा" किंवा अक्रोड, बदाम किंवा पिस्त्याचे गोड मांस. हे ठेचून, वेलची, व्हॅनिला किंवा केशरसह चवीनुसार मसालेदार आणि लहान चौकोनी तुकडे करतात. हा हलवा विविध हिरव्या भाज्यांसोबत अतिशय चवीने खाल्ला जातो. ते कोशिंबिरीसाठी वापरण्यात येणारा एक पाला व त्याचे झाड पानात ठेवले आणि सँडविच म्हणून खाल्ले जाऊ शकते. ताज्या लिंबाच्या रसामध्ये मिसळलेले पाणी हे मुलांना दिले जाणारे सर्वोत्तम पेय आहे.

शेवटी, वाचकांना खूप आठवण करून देणे आवश्यक आहे
महत्वाची परिस्थिती जी नेहमी लक्षात घेतली पाहिजे. कच्चे अन्न खाण्याच्या सुरुवातीच्या काळात व्यसनाधीन व्यक्तींना विविध प्रकारच्या अस्वस्थतेचा अनुभव येऊ शकतो, ज्यामुळे कच्चे अन्नपदार्थ त्यांच्यासाठी हानिकारक आहेत आणि ते त्यांना कमकुवत करतात किंवा त्यांना आजारी बनवतात. हे लक्षात ठेवले पाहिजे की आहारशास्त्रातील सर्व विद्यमान चुकीच्या आणि विनाशकारी संकल्पनांचा उगम अशा स्पष्ट आणि विरोधाभासी प्रभावांमध्ये आहे. म्हणून, बाह्य लक्षणे, काम अर्धवट सोडण्यासाठी निमित्त म्हणून काम करू नये. अंतिम परिणामांची प्रतीक्षा करणे आवश्यक आहे, जे येण्यासाठी काही आठवडे किंवा महिने लागू शकतात. पण जर कधी कधी शिजवलेले पदार्थ कच्च्या पौष्टिकांमध्ये मिसळले गेले तर ते परिणाम खूप उशीर होऊ शकतात आणि परिणामकारक नाहीत किंवा अजिबात दिसत नाहीत.

त्यांची अस्वस्थता ही उपचारात्मक प्रतिक्रियांशिवाय काहीच नाही आणि त्यांना दाखविलेल्या प्रतिकारामुळे ते सर्व ज्ञात आणि अज्ञात रोगांपासून मुक्त होऊ शकतील.

त्या अस्वस्थतेपैकी सर्वात चिरस्थायी म्हणजे अर्थातच तृष्णा
शिजवलेले अन्न. तथापि, हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की अशा परिस्थितीत जाणवणारी "भूक" चे आवेग सामान्य किंवा निरोगी पेशींद्वारे नव्हे तर क्षीण, निरुपयोगी आणि निष्क्रिय पेशींद्वारे आणि शरीरात जमा झालेल्या विषांद्वारे उत्तेजित केले जातात; दुस-या शब्दात सांगायचे तर, शरीराचा नाश करणाऱ्या रोगाने. म्हणूनच, "भुकेची" भावना टिकून राहून आणि त्याचा प्रतिकार केल्यानेच आपण त्या विषांचे उच्चाटन करू शकतो, निरुपयोगी पेशींच्या अस्तित्वापासून मुक्त होऊ शकतो, सक्रिय पेशींचे आवश्यक पूरक तयार करू शकतो आणि सर्व आशीर्वादांसाठी एकदाच सुरक्षित होऊ शकतो. चांगले आरोग्य.
त्या "भुकेची" प्रत्येक तासाची सहनशीलता हा रोगाविरूद्धच्या आपल्या लढ्यात विजय आहे.

तेहरान, १९६३

***

भाग दुसरा

मानवी जीवाची रचना

या पुस्तकात मी ज्या विषयांवर चर्चा करतो ते विशेष समस्या नाहीत. ते असे प्रश्न आहेत जे संपूर्ण मानवतेला स्पर्श करतात. ज्यांना शरीरे आहेत आणि जगतात त्या सर्वांवर ते परिणाम करतात; ते तोंड असलेल्या आणि खातात अशा सर्वांची चिंता करतात. म्हणूनच, माझ्या बहुसंख्य वाचकांच्या आकलनाच्या पलीकडे असलेल्या वैज्ञानिक तपशील आणि अपचनीय शब्दावलीने माझे लेखन न अडकवता, सामान्य डेटा आणि युक्तिवादांवर आधारित माझे निष्कर्ष शक्य तितक्या सोप्या भाषेत लिहिण्याचा मी नेहमीच प्रयत्न करतो. माझ्या युक्तिवादांमध्ये, मी प्रयोगशाळेत अपूर्ण मार्गाने मिळवलेल्या अनेक स्पष्ट आणि विरोधाभासी डेटावर किंवा, आणखी वाईट म्हणजे, अशा डेटावर आधारित कोणत्याही चुकीच्या गृहितकांवर अवलंबून नाही. मी सादर केलेले पुरावे हे निसर्गाचे अकाट्य नियम आहेत आणि असे सामान्य निष्कर्ष जे मूलभूत द्वारे प्राप्त केले जातात

अनुभव, आणि जो 'जगाच्या कानाकोपऱ्यातील प्रत्येक व्यक्ती स्वतःसाठी तत्काळ चाचणी आणि सत्यापित करू शकतो.

प्रत्यक्षात, कच्च्या-खाण्याची संकल्पना इतकी सोपी आहे की ती दोन साध्या वाक्यांमध्ये सांगता येते: मनुष्याच्या शरीराच्या निर्मात्याने त्याच्याशी संबंधित कच्चा माल देखील तयार केला आहे; जर आम्ही ते कच्चा माल त्यांच्या संपूर्णपणे शरीरात वितरीत केला, त्यांच्याशी छेडछाड न करता, मानवी जीव कोणत्याही आजाराला बळी न पडता आपले संपूर्ण आयुष्य पूर्ण करेल.

त्या दोन वाक्यांचा खरा अर्थ समजून घेण्याइतपत स्पष्ट दृष्टी असलेला आणि आवश्यक तो विचार आणि चिंतन करणारी कोणतीही व्यक्ती आजच्या माणसाची पोषण व्यवस्था कोणत्या दयनीय अवस्थेत आहे हे सहज लक्षात येईल. तो हे देखील तितक्याच सहजतेने पाहू शकतो की गेल्या शतकांपासून मानवी रोगांशी लढा देण्याच्या क्षेत्रात, पुरुषांनी अशा साधनांचा अवलंब केला आहे जे चुकीचे आणि धोकादायक दोन्ही आहेत आणि त्याशिवाय, त्या सर्व साधनांचा रोगांच्या मूलभूत कारणांशी फारच कमी संबंध आहे. .

अनेक वर्षांच्या काळजीपूर्वक अभ्यासानंतर आणि मूलभूत वैयक्तिक अनुभवानंतर, आज मी नैसर्गिक पोषण प्रणाली केवळ मानवजातीला सर्व प्रकारच्या रोगांपासून मुक्त होत नाही, तर प्रत्येक मनुष्याला शांती, आनंद आणि आरामाने भरलेले अद्भूत दीर्घायुष्य प्रदान करते यात शंका नाही.

अगणित पाप, व्यसने आणि दुर्गुणांनी पछाडलेले, आजच्या माणसाचे जीवन एक भयानक दुःस्वप्न आहे. खरंच, मनुष्याच्या सर्व दुर्गुणांचे संपूर्ण वर्णन करण्यासाठी, त्याच्या आहाराच्या चुकीच्या सवयींची तपशीलवार गणना करण्यासाठी, त्याच्या शिष्टाचारातील दुष्ट भ्रष्टतेकडे लक्ष वेधण्यासाठी आणि शेवटी एक सूचित करण्यासाठी हजारो खंड भरणे आवश्यक आहे. त्या वाईट गोष्टींचा सामना करण्याचे विविध चुकीचे माध्यम. परंतु आपल्यासमोरील सर्वात महत्त्वाची समस्या ही आहे की प्रत्येक मनुष्याला स्पष्टपणे माहित असणे आवश्यक आहे की रोग कसे जन्माला येतात आणि त्या रोगांचे निर्मूलन करण्याची मूलगामी पद्धत कोणती आहे.

सर्वप्रथम, आपला जीव कसा आहे हे जाणून घेणे आवश्यक आहे
तयार केले आहे आणि पोषण काय आहे.

आपल्याला माहित आहे की, आपल्या ग्रहावरील जीवनाचे पहिले स्वरूप एकल-पेशी जीवांच्या रूपात झाले. नंतर, त्या वैयक्तिक युनिसेल्युलर बॉडीजने एकत्र सहकार्य करून विविध गट तयार केले आणि बहु-सेल्युलर जीव बनवले. काही पेशींचे प्रारंभिक सहकार्य कालांतराने इतके विकसित होते की अनेक लाख पेशींच्या सजीवांना जन्म देतात.

प्रत्येक वैयक्तिक पेशी स्वतःमध्ये एक जटिल जीव आहे, परंतु असे जीवांचे विकासाचे वेगवेगळे टप्पे असतात. सर्वात आदिम युनिकेल्युलर जीव सर्वात प्राथमिक संरचनेचे अमीबा होते, जे कोणत्याही स्पष्ट हेतूशिवाय पाण्यात फिरत होते. अन्न शोधणे, खाणे, पचवणे आणि स्वतःचे दोन भाग करण्याच्या सोप्या प्रक्रियेने गुणाकार करणे ही त्यांची कार्ये होती.

त्यांच्याकडे त्यांचे प्राथमिक पाचक अवयव होते, जे कालांतराने हळूहळू विकसित होत गेले. विकासाच्या नंतरच्या टप्प्यावर, त्या पेशींनी स्वतःला एकत्र करून बहु-सेल्युलर जीव तयार केले. दुस-या शब्दात सांगायचे तर, अलिप्त व्यक्तीवादाचे त्यांचे ध्येयहीन जीवन सोडून ते सहकार्याच्या जीवनाकडे जातात, जेथे सामूहिक क्रियाकलापांच्या एकूण पॅटर्नमध्ये प्रत्येक पेशीचे विशिष्ट कार्य असते.

आदिम मनुष्याच्या व्यक्तिवादी जीवनाची त्याच्या आधी तुलना करा आजच्या महान राष्ट्रांच्या सहकारी जीवनाशी, जेथे लोकांचे विभक्त गट एकत्र काम करतात, बरोबर बोलू शकतात. परंतु आजच्या आपल्या प्रगत समाजातही निरुपयोगी, मूर्ख, परोपजीवी आणि गुन्हेगारी पात्रे आढळू शकतात जी आपल्या आळशी पूर्वजांची आठवण करून देतात. तरीही, असे प्राणी विलक्षण प्रतिभा आणि प्रतिभा असलेल्या पुरुषांच्या शेजारी राहतात.

मानवी शरीराच्या बाबतीतही हेच खरे आहे, जिथे निरुपयोगी, परजीवी पेशी विकासाच्या सर्वात प्रगत अवस्थेत अत्यंत उपयुक्त पेशींच्या बरोबरीने त्यांचे आळशी अस्तित्व चालू ठेवतात. मानवी शरीरात त्याच्या विविध संस्था आणि आस्थापना आहेत, ज्यांना ग्रंथी, अवयव, प्रणाली आणि इतर नावे आहेत. विशिष्ट पेशींच्या विशिष्ट गटांच्या एकाच वेळी प्रयत्नांद्वारे ते अवयव आणि प्रणाली त्यांची कार्ये पार पाडतात. हे लक्षात घेणे मनोरंजक आहे की या विशेष पेशी त्यांचे विशिष्ट कार्य विशेष उपकरणांच्या मदतीने करत नाहीत आणि

बाहेर बांधलेली उपकरणे; उलट त्या प्रत्येकाचे स्वतःच्या संपूर्ण संरचनेद्वारे, अत्यंत गुंतागुंतीच्या कारखान्यात रूपांतर होते.

अशा प्रकारे, मूत्रपिंड तयार करणाऱ्या पेशींना विशेष निचरा आणि फिल्टरिंग उपकरणे दिली जातात ज्याद्वारे ते रक्तापासून वेगळे करतात आणि शरीरासाठी हानिकारक अशुद्धता आणि विष मूत्राने बाहेर टाकतात; ग्रंथींच्या पेशी इंटरसेल्युलर द्रवपदार्थातून आवश्यक कच्चा माल घेतात (ज्यापैकी कच्चा माल शिजवलेल्या अन्नात सापडत नाही) आणि त्यांना हार्मोन्समध्ये रूपांतरित करून शरीरात पोहोचवतात; स्नायूंच्या पेशींमध्ये विशेष संकुचित शक्ती असते जी त्यांना शारीरिक हालचाली करण्यास आणि जड यांत्रिक कार्य करण्यास सक्षम करते; शेवटी, चेतापेशी तंतूंच्या यार्ड्सने समर्थित असतात ज्याद्वारे मेंदूच्या आज्ञा संपूर्ण शरीरात प्रसारित केल्या जातात. त्यामुळे मानवी शरीराची निर्मिती करणाऱ्या प्रत्येक पेशी ही एका विशिष्ट संरचनेची गुंतागुंतीची फॅक्टरी आहे जी त्याच्या शेजाऱ्यांपेक्षा त्याच्या कार्यांमध्ये भिन्न आहे, नखे, केस, हाडे, स्नायू आणि ग्रंथी यांच्या पेशींपासून मेंदूच्या पेशींपर्यंत.

निःसंशयपणे, ते पूर्ण करणे खूप मनोरंजक असेल पेशींच्या संरचनेचे ज्ञान आणि त्यांच्यामध्ये होणाऱ्या सर्व क्रिया आणि प्रक्रियांचे स्वरूप. परंतु जरी एखाद्या चमत्काराने मनुष्य पेशींच्या सर्व लपलेल्या गुपितांमध्ये आणि त्यांच्या बहुविध कार्यांमध्ये प्रवेश करू शकला तरी, त्यांचे वर्णन करण्यासाठी केवळ हजारो नव्हे तर लाखो खंड भरणे आवश्यक आहे, तर आपल्यापैकी प्रत्येकाला डझनभर जीवांची आवश्यकता असेल. लिहिलेल्या सर्व गोष्टींचे फक्त एक सरसरी दृश्य मिळवा.

काही फुशारकी मारणाऱ्यांच्या दांभिक दाव्याच्या विरुद्ध, मनुष्य या सर्व बाबींची माहिती फारच कमी आहे. त्याच्या अभ्यासातील प्रत्येक प्रगतीमुळे त्याला अधिकाधिक खात्री पटली पाहिजे की त्याला जे ज्ञान मिळवता आले ते त्याच्यापासून अजूनही लपलेल्या गोष्टींचा अमर्याद भाग आहे. तरीही, काही तांत्रिक यशांच्या नशेत, आजचा माणूस स्वतःला वैज्ञानिक परिपूर्णतेच्या शिखरावर असल्याची कल्पना करतो आणि चमत्कारांच्या त्या चमत्काराशी, मानवी जीवाशी कोणत्याही प्रकारचा अडथळा न आणता तो छेडछाड करतो. खरं तर, तो इतका भोळा अहंकारी आहे की सर्वात भयंकर मार्गाने

षड्यंत्र आणि त्याहूनही भयंकर विष वापरून त्या जीवात जे विकार दिसले आहेत ते दूर करण्यासाठी तो अत्यंत वेडेपणाचे प्रयोग करतो. खरंच, आतापर्यंत प्रयोग, प्रयोग आणि अजून काही प्रयोग केले गेले नाहीत. शिवाय, तो ते प्रयोग केवळ गरीब असुरक्षित प्राण्यांवरच नाही, तर त्याच्या स्वतःच्या शरीरावर, त्याच्या प्रिय मुलांवर, सर्व मानवजातीवर करतो. त्याला त्याचे ध्येय साध्य करण्याचे दुसरे कोणतेही साधन दिसत नाही.

परंतु आपण नेहमी एक अकाट्य वस्तुस्थिती लक्षात ठेवली पाहिजे: ज्या माणसाला सामान्य घड्याळाच्या कार्याचे योग्य ज्ञान नाही त्याने ते दुरुस्त करण्याचे कधीही हाती घेऊ नये कारण हाताच्या साध्या चुकीच्या हालचालीमुळे संपूर्ण यंत्रणा बिघडते. आजच्या शास्त्रज्ञांनी मानवी शरीरावर केलेल्या प्रयोगांची तुलना त्या कामगाराच्या मूर्खपणाशी केली जाऊ शकते, ज्याने काही दिवस कारखान्यात काम करून, तिची यंत्रे मोडून काढण्याचा आणि पुन्हा एकत्र करण्याचा प्रयत्न केला.

तीव्र आजाराच्या बाबतीत बरे करणारा नेहमीच निसर्ग असतो, परंतु उपचार हे औषधांच्या परिणामकारकतेला कारणीभूत ठरते, तर असंख्य घटनांमध्ये जेव्हा आजारपणाचा थेट परिणाम म्हणून जीवघेणा वळण घेते, तेव्हा मृत्यू नेहमीच आजाराच्या नैसर्गिक मार्गाला कारणीभूत असतो. यावर जोर देणे आवश्यक आहे की जुनाट आजारांमध्ये, औषधे, एक नियम म्हणून, स्थिती वाढवतात आणि शरीर बिघडवतात.

मग, माणसाचे अवयव जेव्हा अनियमितपणे काम करू लागतात तेव्हा काय करावे? एखाद्या अभियंत्याला त्याच्या कारखान्यातील सर्व घटकांचे तपशील, शेवटच्या स्क्रूपर्यंत ज्या प्रकारे मानवाच्या जीवसृष्टीच्या सर्व तपशीलांची माहिती असते, त्याप्रमाणे जगात कोणी आहे का? नक्कीच नाही. मी वर म्हटल्याप्रमाणे, कोणत्याही यंत्रणेची दुरुस्ती फक्त त्या तज्ञाकडे सोपविली जाऊ शकते ज्याच्याकडे दिलेल्या मशीनचे सर्व भाग वेगळे करण्याचे आणि ते पुन्हा एकत्र ठेवण्याचे कौशल्य आणि क्षमता आहे. पण स्वतःच्या शरीराच्या बाबतीत हे ध्येय साध्य करण्यापासून मनुष्य किती दूर आहे!

मग अशा परिस्थितीत माणसाने काय करावे? त्याने आपले हात दुमडले पाहिजेत आणि आपल्या नशिबाच्या चंचल वृत्तींपुढे राजीनामा द्यावा किंवा त्याने

सतत नवनवीन विषाचा शोध लावल्याने आणि त्यांच्यावर केलेल्या वेड्यावाकड्या प्रयोगांनी संकटे ओढवून घ्यायची? ना एक ना दुसरा. सुदैवाने, एक तात्काळ आणि अतिशय सोपी पद्धत आहे ज्याद्वारे मनुष्य स्वतःला सर्व रोगांपासून मुक्त करू शकतो.

जेव्हा एखादा अभियंता गणिताच्या सहाय्याने कारखाना तयार करतो गणनेद्वारे तो त्या कारखान्यासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व कच्च्या मालाची गुणवत्ता आणि प्रमाण तसेच त्याच्या यंत्रसामग्रीच्या ऑपरेशन आणि देखभालीसाठी आवश्यक असलेली काळजी निर्धारित करतो. त्यानंतर तो दिलेल्या कारखान्याच्या कार्यान्वित जीवनाची हमी देतो, जर त्याच्या सूचना काळजीपूर्वक पाळल्या गेल्या असतील.

पोषण म्हणजे काय?

ज्याप्रमाणे प्रत्येक अभियंता निर्दिष्ट करण्यासाठी तपशीलवार गणना करतो त्याने तयार केलेल्या कारखान्यासाठी आवश्यक असलेला कच्चा माल, त्यामुळे अत्यंत अचूक गणनेद्वारे अद्भुत निसर्गाने मानवासह सर्व प्राण्यांसाठी आवश्यक असलेला कच्चा माल विकसित केला आहे.

जेव्हा आम्हाला एखादा सामान्य कारखाना बांधायचा असतो, तेव्हा सर्वप्रथम आम्ही एक योग्य इमारत उभी करतो, त्यानंतर आम्ही त्यात सर्व आवश्यक यंत्रसामग्री आणि डायनॅमो ठेवतो आणि शेवटी, कारखाना उत्पादन सुरू करण्यासाठी, आम्ही त्याला आवश्यक इंधन पुरवतो. आणि कच्चा माल. आता मानवी जीवाची रचना अत्यंत क्लिष्ट असल्यामुळे, त्याचा कच्चा माल असंख्य पदार्थांचा समावेश असलेला जटिल स्वरूपाचा आहे.

त्या दिशेने निसर्गाने खूप मोठे काम केले आहे. प्रथम स्थानावर, पेशींच्या साध्या संरचनेसाठी त्यांनी साध्या बांधकाम साहित्य तयार केले आहेत, जे पेशींच्या प्रकारानुसार बदलतात. अशाप्रकारे, केसांच्या पेशी एका विशिष्ट प्रकारच्या बांधकाम साहित्याची मागणी करतात, नखांच्या इतर प्रकारच्या. स्नायू, ग्रंथी, मज्जातंतू इत्यादींच्या पेशींच्या बाबतीतही हेच आहे. पण इतक्या साध्या रचनेच्या पेशींचा अजून उपयोग झालेला नाही; त्यापैकी प्रत्येकाला आता त्याच्या विशिष्ट कार्याशी संबंधित योग्य उपकरणे प्रदान करणे आवश्यक आहे, ज्यासाठी अद्याप पुढील बांधकाम साहित्य आवश्यक आहे. शेवटी,

त्या पेशींना ऊर्जेचा पुरवठा करणे आणि ग्रंथींच्या उत्पादक ऑपरेशन्ससाठी आवश्यक कच्चा माल पुरवणे आवश्यक आहे.

त्याच्या अतुलनीय प्रॉव्हिडन्सने, निसर्गाने ते सर्व एकत्र केले आहे साहित्य, ज्याची संख्या हजारोपर्यंत पोहोचते. त्या प्रत्येक सामग्रीचे त्याचे अचूक प्रमाण असते. अशा प्रकारे, एका प्रकारच्या पदार्थासाठी आपल्याला एक हजार ग्रॅम, दुसऱ्या प्रकारासाठी फक्त एक ग्रॅम, एक तृतीयांश ग्रॅमच्या एक हजारव्या भागाची आवश्यकता असू शकते. हा सर्व कारखान्यांमध्ये चालणारा नियम आहे. हे आवश्यक आहे की ते साहित्य नेहमी पूर्वनिर्धारित प्रमाणात पेशींच्या विल्हेवाटीवर असले पाहिजे. विशेषतः, एकत्रित संग्रहातून त्यापैकी एकही अनुपस्थित नाही याची खात्री करण्यासाठी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक व्यक्ती, विद्वान आणि साधा, श्रीमंत आणि गरीब सारखाच, त्याच्या स्वतःच्या शरीराचा एकमेव मालक आहे आणि आतल्या आकाशगंगेच्या त्या चमत्कारी जगासाठी जबाबदार एकमेव दिग्दर्शक आहे.

हे लक्षात घेणे मनोरंजक आहे की या पृथ्वीवरील सर्व सजीव प्राणी, पासून हत्तीसाठी मुंगी किंवा चिमणी, तो एकत्रित संग्रह ओळखा आणि त्यांच्या पौष्टिक गरजांसाठी त्याचा पुरेपूर वापर करा.

विरोधाभास म्हणजे, सभ्यतेच्या सुरुवातीपासूनच, संपूर्ण जगामध्ये एकटा अपवाद म्हणून, एकट्या माणसाने आपल्या संवेदना सोडल्या आहेत आणि त्याच्या स्वतःच्या कल्याणासाठी अपरिहार्य असलेल्या सामग्रीची अखंडता पूर्णपणे गमावली आहे. म्हणूनच तो त्याच्या प्रयोगशाळांमध्ये आणि संशोधन कार्यशाळांमध्ये रात्रंदिवस मेहनत करतो, सर्व प्रकारच्या चाचण्या आणि प्रयोग करतो, एक एक करून एकसारखे साहित्य शोधतो, त्याच्या कारखान्यांमध्ये ते वेगाने तयार करतो, त्यांच्यासाठी विचित्र नावे तयार करतो, बॉक्स आणि बाटल्यांमध्ये भरतो. , आणि त्यांना जगभर पसरवते, जेणेकरून लोकांनी ते गिळावे आणि उपाशी राहू नये. आणि या सगळ्याला ते विज्ञान म्हणतात.

ते काय करत आहेत हे लक्षात न घेता, शास्त्रज्ञांनी पाऊल उचलले आहे निसर्गाचा अवमान करणारे रिंगण. व्यसनाधीनतेने आंधळे झालेले, ते लोक हे पाहू शकत नाहीत की लाखो आणि लाखो वर्षांपासून आणि सर्वात अचूक गणनेद्वारे आपल्या पृथ्वी मातेने, तिच्या प्रोव्हिडन्समध्ये, एकत्र आणले आहे, वनस्पतींमध्ये केंद्रित केले आहे आणि संपूर्णपणे भरले आहे.

त्या अत्यंत पौष्टिक घटकांसह जग ज्यांना त्यांनी नुकतेच ओळखायला सुरुवात केली आहे, एक एक करून.

जगातील सर्व सजीव सृष्टीपासून अवतरले आहेत
समान पूर्वज, परंतु कालांतराने त्यांनी भिन्न उत्क्रांती दिशा घेतल्या आहेत. मानव आणि इतर प्राण्यांमधील शारीरिक आणि शारीरिक फरक मूलभूतपणे खूपच लहान आहे.

माणसाप्रमाणेच त्या प्राण्यांनाही हृदय, फुफ्फुसे, यकृत, किडनी, रक्त, हाडे, मेंदू इ. त्यांच्या अवयवांना मनुष्याच्या अवयवांप्रमाणेच पोषक घटकांची मागणी असते. संशोधन जीवशास्त्रज्ञाने केलेली सर्वात मोठी चूक म्हणजे संपूर्णपणे दुय्यम, क्षुल्लक आणि विरोधाभासी समस्यांच्या तपासणीसाठी खूप वेळ आणि श्रम वाया घालवणे, ज्याने त्याने अशा सामान्य तथ्ये आणि डेटावर अवलंबून न राहता त्याचा मेंदू अडकला आणि त्याचे मन गोंधळले. जसे त्याच्या विल्हेवाटीवर आहे
आणि मूलत: मूलभूत प्रयोगांद्वारे प्राप्त झालेल्या परिणामांवर त्याचे ज्ञान आधारित आहे.

आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की जेव्हा एखादा प्राणी जंगलातील झाडाचे "तुटपुंजे" पान तोडतो तेव्हा त्या "साध्या" पानाच्या सेवनाने तो आपल्या शरीराच्या सर्व गरजा भागवतो. त्या एकाच पानात निसर्गाने त्या प्राण्याच्या शरीरात नवीन पेशी निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व पदार्थ केंद्रित केले आहेत; त्या पेशींमध्ये फरक करणे, त्यांचे पोषण करणे आणि त्यांना ऊर्जा देणे आणि शेवटी ग्रंथींसाठी आवश्यक कच्चा माल प्रदान करणे.

थोडक्यात, त्या पानामध्ये पूर्णतः संतुलित कच्चा माल असतो
प्राणी जीव; ते पान प्राण्यांसाठी योग्य पोषण आहे.

कच्च्या भाज्यांचे सर्व प्रकार मूलत: असतात समान घटक

वरील प्राण्याला, त्या पानांशिवाय खाण्यासाठी काहीही न मिळाल्यास, त्या एका प्रकारच्या अन्नावर महिनोनमहिने किंवा वर्षानुवर्षे उदरनिर्वाह करणे बंधनकारक असेल, तर त्याच्या जीवाला जीवनसत्त्वे किंवा इतर पोषक घटकांची कमतरता जाणवणार नाही. असेल तर फरक पडत नाही

झाडाच्या पानांऐवजी, त्याच्या विल्हेवाटीवर काही इतर वनस्पती आहेत.
महत्त्वाचे म्हणजे ते जे अन्न घेते ते नैसर्गिक आणि अखंड आहे.

जेव्हा ते घोडा किंवा गाढवासमोर चारा ठेवतात, तेव्हा ते प्रथिने किंवा जीवनसत्त्वे यांचे प्रमाण प्राण्यांसाठी अपुरे असू शकते या विचाराने ते कधीही चिंता करत नाहीत, जरी आपल्याला हे चांगले माहित आहे की माणसांप्रमाणेच प्राण्यांनाही त्यांची गरज असते. प्रत्येक प्रकारचे जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि इतर पोषक घटक.

प्रत्येकजण हे स्पष्टपणे पाहू शकतो की हजारो विविध प्रकारच्या प्राण्यांच्या विल्हेवाटीसाठी अन्नपदार्थांची निवड इतकी मर्यादित आहे की त्यांना ते खाण्याऐवजी ते निवडण्याची आणि निवडण्याची संधी कधीच मिळत नाही. त्यांना त्यांच्या जवळच्या परिसरात उपलब्ध असलेल्या काही सामान्य खाद्यपदार्थांवर जगणे बंधनकारक आहे.

तरीसुद्धा, आम्हाला त्यांच्यामध्ये एविटामिनोसिस किंवा इतर कोणत्याही पौष्टिक कमतरतेचे एकही प्रकरण सापडत नाही.

जर तुम्ही त्या प्राण्यांनी खाल्लेले अन्नपदार्थ मध्ये घेतले तर
जीवशास्त्रज्ञांच्या प्रयोगशाळा, त्या प्रत्येकामध्ये त्यांना विविध गुण आणि प्रमाणांचे अनेक पदार्थ सापडतील. मग ते तुम्हाला सांगतील की एका विशिष्ट वनस्पतीमध्ये खूप प्रथिने, किती चरबी आणि एक किंवा इतर जीवनसत्व आहे. अशा प्रकारे प्रत्येक वनस्पतीमध्ये ते काही 10-15 घटकांची गणना करतील जे त्यांना सापडले आहेत आणि काळजीपूर्वक त्यांचे प्रमाण एक-एक करून निश्चित करतील. सर्वात श्रीमंत फळांमध्येही ते शोधण्यात यशस्वी झालेल्या घटकांची संख्या कठोरपणे मर्यादित आहे. प्रत्यक्षात, यावरून असे सिद्ध होत नाही की त्या प्रत्येक अन्नपदार्थात फक्त डझनभर किंवा त्याहून अधिक घटक आढळतात; त्याऐवजी, हे एक द्योतक आहे की त्यांचे तांत्रिक कौशल्य आणि संसाधने पूर्णपणे विश्लेषण करण्यासाठी आणि गुणात्मक आणि परिमाणवाचकपणे निर्धारित करण्यासाठी अपुरी आहेत जे सर्व घटक निसर्गाच्या प्रयोगशाळेत एकत्रितपणे दिलेल्या वनस्पती शरीराला जन्म देतात.

याचा अर्थ असा की विशिष्ट अन्नपदार्थांमध्ये ते फक्त तेच काही घटक शोधू शकले आहेत; बाकीचे त्यांच्यापासून लपून राहिले.

यामागचे मुख्य कारण म्हणजे शोधलेले पदार्थ

जीवशास्त्रज्ञांनुसार त्या भाज्यांचे प्राथमिक घटक नसून ती संयुगे आहेत जी वेगवेगळ्या भाज्यांमध्ये वेगवेगळ्या स्वरूपात दिसतात. प्राण्यांच्या शरीरात प्रवेश केल्यावर, ती संयुगे मोडली जातात आणि पुन्हा संश्लेषित केली जातात, या प्रक्रियेदरम्यान जीवाच्या गरजेनुसार नवीन संयुगे तयार होतात.

सर्व भाजीपाला प्राणी वापरतात

समान मूलभूत घटकांचा समावेश होतो

मूलभूतपणे, सर्व भाज्यांमध्ये पदार्थांचे तीन मुख्य वर्ग असतात. त्यापैकी एक पाणी आहे, जे आपल्या सर्वांना परिचित आहे. आपल्याला माहित आहे की आपण पाण्याशिवाय जगू शकत नाही आणि आपल्याला हे चांगले आठवत असेल की आपल्याला ज्ञात पाण्याचा सर्वात शुद्ध आणि सुरक्षित स्त्रोत फळे आणि भाज्यांमध्ये आढळतो. पुढे, रफगेज येतो. हा पदार्थ आहे जो भाजीपाल्याच्या शरीराची चौकट बनवतो, त्यांना फॉर्म आणि दृढता देतो. प्राण्यांच्या अवयवांमध्ये रौगेज तुटलेले आणि शोषले जात नाही; ते विष्ठेच्या स्वरूपात शरीरातून बाहेर टाकले जाते. तथापि, हा प्राण्यांच्या आहाराचा एक आवश्यक घटक आहे. जर रूफ नसेल आणि प्राण्याने खाल्लेले अन्न पूर्णपणे फुटले आणि शोषले गेले, तर आतड्यांना बाहेर काढण्यासाठी काहीही नसते आणि कालांतराने ते सुकतात आणि कोरडे होतात. तरीही, हे सांगायला विचित्र आहे की, पुष्कळ लोक इतके अदूरदर्शी आहेत की, रॉफजला "अपचनीय" मानतात, ते मुद्दाम त्यांच्या अन्नपदार्थातून ते काढून टाकतात, परिणामी जवळजवळ सर्व मानवजात बद्धकोष्ठतेने ग्रस्त असतात. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर, बद्धकोष्ठतेचे मुख्य कारण म्हणजे आहारात रस नसणे. परंतु चर्चेच्या विषयाकडे परत जाण्यासाठी, फळे आणि भाज्यांमधील पदार्थांच्या तीन वर्गांपैकी शेवटचा घटक म्हणजे स्वतःचे पोषण, जे शरीराद्वारे पूर्णपणे पचलेले आणि आत्मसात केले जाते.

विविध भाज्यांमधील अत्यावश्यक फरक पदार्थांच्या त्या तीन वर्गांच्या सापेक्ष प्रमाणातील फरकांमुळे उद्भवतात.

अशाप्रकारे, सामान्य गवत आणि फळांमधील मुख्य फरक हा आहे की पूर्वीच्या गवतामध्ये प्राबल्य असते, तर फळांमध्ये भरपूर प्रमाणात केंद्रित पोषक आणि पुरेशा प्रमाणात पाणी असते. च्या विशेष संरचनेमुळे

त्यांचे पचनसंस्थेचे अवयव आणि त्यांची प्रबोधनाची क्षमता, चतुष्पाद गवत चुरून दळण्यास, त्यात विरळ विखुरलेली पोषकद्रव्ये काढण्यास आणि उरलेले त्यांच्या शरीरातून बाहेर काढण्यास सक्षम असतात. अशा प्रकारे काही प्राणी कोरड्या गवत किंवा पेंढ्यापासून पोषण मिळवतात; उंट वाळवंटातील काटेरी झुडूपांवर आणि गाढव सर्वात उग्र गवतावर जीवन टिकवून ठेवण्यास सक्षम आहे.

यावरून, आपण महत्त्वाचा निष्कर्ष काढू शकतो की सर्व भाज्यांमध्ये प्राणी जीव टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक पोषक घटक असतात, फक्त काही भाज्यांमध्ये त्या विखुरलेल्या स्वरूपात दिसतात, तर काहींमध्ये ते जास्त केंद्रित असतात. नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये सर्वात पौष्टिक म्हणजे अक्रोड, बदाम, धान्य, कडधान्ये, बटाटे, गाजर, केळी, द्राक्षे आणि इतर सर्व फळे, त्यानंतर इतर मुळे, औषधी वनस्पती आणि हिरव्या भाज्या येतात; दुसऱ्या शब्दांत, मनुष्याने इतर प्राण्यांच्या तोंडून हिसकावून घेतलेले अन्नपदार्थ स्वतःसाठी वितरीत केले आहेत. तरीही, जेव्हा जेव्हा कच्च्या खाण्याचा प्रश्न चर्चेला येतो तेव्हा तोच माणूस निर्लज्जपणे उत्तर देतो: "शिजवल्याशिवाय मी स्वतःचे पोषण कसे करू शकतो?" यापेक्षा निंदनीय उच्चार जगात सापडणार नाही, परंतु दुर्दैवाने प्रेत खाण्याच्या व्यसनाने मानवजातीला इतके आंधळे केले आहे की, बहुसंख्य लोकांचा तो नेहमीचा प्रतिसाद आहे. ज्यांच्याकडे आवश्यक अनुभव नाही त्यांना हे पदार्थ किती समृद्ध आणि पौष्टिक आहेत आणि आपल्या दैनंदिन गरजा भागवण्यासाठी आवश्यक असलेले प्रमाण किती कमी आहे हे लक्षात घेण्याच्या स्थितीत नाही. माझ्या स्वतःच्या बाबतीत, मला सत्यापर्यंत पोहोचायला बरीच वर्षे लागली. पण याविषयी मी नंतर अधिक बोलेन.

जे पौष्टिक घटक झाडाच्या फळामध्ये एकाग्र अवस्थेत आढळतात ते त्याची पाने, साल आणि फांद्यामध्ये तुरळक प्रमाणात विखुरलेले आढळतात. जिराफासारखा महाकाय प्राणी झाडाची पाने खाऊन स्वतःचे पोषण करतो. झाडाची छोटी कळी दुसऱ्या झाडावर कलम केली की ती फांद्या उगवते आणि अखेरीस संबंधित फळ देते.

हे स्पष्ट संकेत आहे की कळीमध्ये सर्व प्राथमिक घटक असतात जे दिलेल्या फळाच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असतात.

आता ते प्राथमिक घटक कोणते? ते अणू आहेत, जे सर्वात लहान रासायनिक अविभाज्य कण म्हणून ओळखले जाऊ शकतात

रासायनिक बदलामध्ये भाग घेऊ शकणाऱ्या घटकाचे आणि रेणू, जे घटक किंवा संयुगाचे सर्वात लहान कण आहेत जे सामान्यतः वेगळे अस्तित्व जगू शकतात. सर्व खाद्य वनस्पतींमध्ये जवळजवळ समान घटक असतात, भिन्न प्रमाणात आणि व्यवस्थेद्वारे विविध संयुगे तयार होतात, आकार, रंग आणि चव एकमेकांपासून भिन्न असतात. शिवाय, लवंग आणि मेंढी अगदी सारखीच आहेत. मेंढीच्या पोटात प्रवेश केल्यावर, लवंग आपली आण्विक रचना बदलते आणि मेंढी बनते.

फळ आणि मानव यांच्यात समान पत्रव्यवहार आहे.

सर्व भाजीपाला आणि प्राणी जीवन हे शाश्वत अदलाबदलीशिवाय दुसरे काहीही नाही आणि अणूंचे अभिसरण. येथेच महान आश्चर्य आणि निसर्ग स्वतःला ठासून सांगतो. आम्ही पिनच्या डोक्यापेक्षा एक मिनिटाचा दाणा जमिनीवर टाकतो. थोड्या वेळाने ते हळूहळू फुटते, नंतर फांद्या आणि पाने फुटतात आणि योग्य वेळी ते फळ देते. नंतर ते गाय, घोडा किंवा मानवामध्ये बदलले जाते जे काही काळ या जगावर फिरते आणि नंतर त्याचे अणू पृथ्वीवर परत करतात. तेथे, सूर्यप्रकाशाच्या जिवंत प्रभावाखाली, तेच अणू पुन्हा जिवंत होतात, त्यांच्यामध्ये नवीन जीवन फुंकले जाते आणि ते पुन्हा पुन्हा त्याच वनस्पती आणि प्राण्यांमध्ये बदलले जातात, सृष्टीचे अनंत चक्र पुन्हा पुन्हा चालू ठेवण्यासाठी.

परंतु सजीवांना जन्म देण्यासाठी, वनस्पतींचे शरीर पूर्ण आणि जिवंत असले पाहिजे. शिवाय, अन्नपदार्थ केवळ जगण्यासाठी पुरेसे नाहीत; परिपूर्ण भाजीपाला पोषण सक्रिय आणि सुप्त नसावे.

पिंजऱ्यातील पक्षी समाधानी नसतात हे प्रदीर्घ अनुभवावरून दिसून आले आहे एकटे कोरडे बियाणे. त्यांच्या कोरड्या बियाण्यांसह ते ताजे अन्न देखील मागतात. त्या बियांची विशिष्ट विविधता किंवा ताजे अन्न हे फार महत्वाचे नाही. विशिष्ट प्रकारचे बियाणे किंवा धान्य निवडून आणि भाजीपाल्याच्या कोणत्याही ताज्या फळांना पूरक आहार देऊन परिपूर्ण पोषण मिळवता येते.

ही वस्तुस्थिती आपल्याला महत्त्वाच्या निष्कर्षापर्यंत पोहोचवते की सर्वात परिपूर्ण अन्नपदार्थ थोडेसे सुकल्यानंतर परिपूर्ण होणे थांबते. मग

ओव्हन, स्वयंपाकघर आणि गर्जना करणाऱ्या यंत्रांच्या जबड्यातून बाहेर पडणाऱ्या पदार्थांना आपण पोषण कसे मानू शकतो?

तरीही, हिवाळ्याच्या काही महिन्यांत ताज्या अन्नपदार्थांपासून वंचित राहिल्यास प्राण्यांच्या जीवांना गंभीर इजा होत नाही.
कारण ते वसंत ऋतु आणि उन्हाळ्यात कमतरता भरून काढतात, जेव्हा सर्व निसर्ग पुन्हा जिवंत होतो. निसर्गाने त्यांना त्या जीवनपद्धतीचा लाभ दिला आहे. वाळलेल्या बिया, तृणधान्ये आणि कडधान्ये हे खरे तर जिवंत अन्नपदार्थ आहेत, पण ते निष्क्रिय आणि सुप्त अवस्थेत आहेत. सुदैवाने, पाण्यात भिजवून आणि एक-दोन दिवस थंड हवेत ठेवून ते सहजपणे जागृत, सक्रिय आणि परिपूर्ण पोषक बनू शकतात. म्हणून, केवळ अंकुरित (सक्रिय) धान्यांच्या सेवनाने मानवाला वर्षाच्या सर्व ऋतूंमध्ये आणि पृथ्वीच्या प्रत्येक कोपऱ्यात परिपूर्ण पोषण मिळवण्याची संधी मिळते. त्यानंतर तो उर्वरित हजारो ताजे आणि भूक वाढवणाऱ्या अन्नपदार्थांचा वापर त्याच्या आहारात विविधता आणण्यासाठी आणि जीवन अधिक आनंददायी बनवण्यासाठी वापरू शकतो.

जीवन ऊर्जा आणि पदार्थ यांचे संघटन आहे. जेव्हा आम्हाला एखादे यंत्र बनवायचे असते, तेव्हा आम्ही ब्लूप्रिंटनुसार सर्व आवश्यक भाग एकत्र आणतो आणि शेवटचा तपशील पूर्ण होताच, मशीन कार्य करेल. मानवी कारखान्याला गती देणाऱ्या घटकाला आत्मा असे नाव दिले जाते, जो इतर सर्व कणांशी जोडून, जीवाची रचना पूर्ण करतो आणि त्याला गती देतो.

विशेष प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि गुणधर्म खनिजे आणि सर्व वैयक्तिक पौष्टिक घटक यापुढे चर्चेसाठी आधार बनू नये

शेवटच्या भागात आपण पाहिले की सर्व खाद्य भाजीपाला शरीरात असतात
समान घटक, आणि त्यांच्या रासायनिक आणि भौतिक गुणधर्मांमधील फरक त्यांच्या रचना आणि आण्विक संरचनेतील फरकांमुळे आहे. दुर्दैवाने, जीवशास्त्रज्ञांनी या अकाट्य वस्तुस्थितीकडे दुर्लक्ष केले आहे आणि त्यांचे संपूर्ण विज्ञान त्यांना अन्नपदार्थांमध्ये सापडलेल्या विविध जटिल संयुगांवर आधारित आहे. त्यांच्या प्रयोगशाळांमध्ये लागलेल्या शोधांच्या नशेत त्यांनी निसर्गाच्या त्या अद्भुत प्रयोगशाळेकडे डोळे मिटून घेतले आहेत जिथं आपण एवढं लहान बियाणं पोहोचवतो.

उघड्या डोळ्यांना क्वचितच दृश्यमान असेल आणि त्या बदल्यात, काही आठवड्यांत, आपल्या शरीराच्या सर्व गरजा पूर्ण करणारे सर्वात परिपूर्ण अन्नपदार्थ सादर केले जातात. पण ते एकतर निसर्गाच्या उदार कृपेला पळवून लावतात किंवा ते जाळून नष्ट करतात, त्यानंतर ते त्यांच्या दुर्दम्य प्रयोगशाळांमध्ये काही मृत पदार्थ तयार करतात ज्यांचे काही दूरस्थ साम्य असते. या कल्पनेला ते आता वेगवेगळ्या नावांनी आणि संख्येने प्रतिष्ठित करतात आणि त्यांचा वापर प्रथमतः त्यांच्या स्वतःच्या अवयवांना आणि त्यांच्या निष्पाप मुलांसाठी करतात.

अशा प्रकारे, द्राक्षांमध्ये अनेक भिन्न पदार्थ आढळून आल्याचे ते म्हणतात द्राक्षांमध्ये असे-असे घटक असतात, जणू काही त्यात दुसरे काही नसते. सर्व नैसर्गिक आणि गैर-नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या बाबतीत ते असेच करतात आणि ज्या अन्नपदार्थात ते यापैकी कोणतेही घटक शोधू शकतात ते आम्हाला दिलेल्या पोषक तत्वांचा स्त्रोत म्हणून शिफारस करतात. अशा अदूरदृष्टीचा परिणाम म्हणून, सर्वात हानिकारक अन्नपदार्थ पूर्णपणे संतुलित पोषण म्हणून प्रस्तुत केले जातात आणि त्याउलट.

फक्त एक पेन्सिल घ्या आणि गायीपासून मिळणाऱ्या अन्नपदार्थांमध्ये जीवशास्त्रज्ञांनी शोधून काढलेल्या पदार्थांची यादी तयार करा: गोमांस, यकृत, मेंदू, हृदय, दूध, मध आणि चीज. आता आपण ते सर्व पदार्थ क्लोव्हर, स्ट्रॉ किंवा सामान्य पर्वतीय औषधी वनस्पतींमध्ये समान स्वरूपात शोधू शकतात का ते पाहू. नक्कीच नाही. तरीही गाईचे शरीर तयार करण्यासाठी जो कच्चा माल जातो तेच वनस्पती आहेत हे सत्य कोणीही नाकारू शकत नाही; म्हणजेच संपूर्ण गाय संपूर्णपणे त्या गवतापासून तयार होते. जर आपण प्राण्यांच्या अन्नपदार्थांना मांसाहारी श्वापदासाठी पूर्णपणे पुरेसे पोषण मानले तर त्याचे कारण असे आहे की शिकारीच्या संपूर्ण शवाची त्वचा, हाडे, रक्त आणि मांस आणि त्याहूनही अधिक म्हणजे, त्याच्या सर्व जिवंत पेशी शाबूत असताना, त्याचे पौष्टिक मूल्य समान असते. गवत च्या ते. पण दूध, लोणी किंवा मांस वेगळे घेतले म्हणजे काय? त्यांच्यापैकी प्रत्येकामध्ये सामान्य गवताच्या मूल्याचा अनंत अंश असतो आणि जर ते कच्च्या अवस्थेत असेल. स्वयंपाक केल्यावर त्या पदार्थातील पौष्टिक घटक काय उरतात याविषयी कोणत्याही वाढीची गरज नाही. म्हणूनच, साध्या विचारसरणीच्या लोकांनी शतकानुशतके गौरव केलेल्या दूध किंवा मांसाचे खरे पौष्टिक मूल्य आपल्याला कळू शकेल!

म्हणूनच, वाळलेल्या आणि खराब झालेल्या दुधाच्या असंख्य जातींच्या डब्यांना आणि डब्यांना शोभणाऱ्या त्या सर्व जाहिरातींची खरी किंमत आपण ठरवू या.

आतापासून अशा जाहिराती पसरवणाऱ्यांना आणून कठोर शिक्षा व्हावी, अशी न्यायाची मागणी आहे, कारण लाखो मुलांच्या मृत्यूची जबाबदारी त्यांच्या खांद्यावर आहे.

मी कबूल करतो की माणूस नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी, निसर्गाच्या रहस्यांमध्ये प्रवेश करण्यासाठी, त्याच्या ज्ञानाचे क्षितिज विस्तृत करण्यासाठी नेहमीच उत्सुक असतो. हे विशेषतः महत्वाचे आहे की कारखान्याच्या प्रत्येक मालकाने त्याच्या कारखान्यासाठी आवश्यक असलेल्या कच्च्या मालाचे रहस्य स्वतःला ओळखले पाहिजे.

संशोधक शास्त्रज्ञांना त्यांच्या प्रयोगशाळांच्या चार भिंतींच्या आत त्यांची तपासणी मर्यादित करू द्या, जेव्हा ते त्यांच्या कार्यशाळेत तयार केलेल्या कृत्रिम घटकांपासून बनलेल्या बियाण्यापासून एक वनस्पती वाढविण्यात यशस्वी होतात. मग त्यांचे शहाणपण निसर्गाच्या शहाणपणाइतके असेल. परंतु आपले जग आधीच अशा बियांनी भरलेले आहे, ज्याद्वारे आपल्याला आपल्या शरीराच्या सर्व आवश्यक गरजा पूर्ण करणारे सर्वात पुरेसे पोषण मिळते. ते पोषण अगदी कमी दोषांपासून मुक्त आहे.

त्यात कोणत्याही पदार्थाची कमतरता नाही; कोणताही पदार्थ अनावश्यक नाही; प्रत्येक घटकाची गुणवत्ता, त्याचे प्रमाण आणि त्याचे कार्य सर्वात अचूक गणनाद्वारे निर्धारित केले जाते.

प्रथिने आरोग्यासाठी चांगली असल्याने ते आपल्याला प्रथिनांचे सेवन करण्यास सांगतात. पण आपण किती प्रमाणात सेवन केले पाहिजे? आमच्या दैनंदिन गरजांसाठी सामान्यतः मान्य आकृती आहे का? इमारतीच्या बांधकामासाठी विटा आवश्यक आहेत, परंतु आपण विटांचा बिनदिक्कतपणे ढीग करू शकत नाही किंवा कोणत्याही तोफ्याशिवाय त्या एकमेकांवर ठेवू शकत नाही.

नवीन तंत्रज्ञ मैदानात उतरले आहेत. ते विस्थापित झाले आहेत
अनेक क्लिष्ट कारखान्यांचे अनुभवी अभियंता आणि आता त्यांना त्या कारखान्यांची देखभाल आणि संचालन स्वतः करायचे आहे.
सर्वत्र यादृच्छिकपणे कच्च्या मालाचे तुकडे पडलेले आहेत.
त्यांच्यापैकी प्रत्येकजण सहजतेने जे काही सहज हात घालू शकतो ते घेतो आणि कारखान्यात खाऊ घालतो. एक दगड आणतो, दुसरा लोखंड; तिसरा एक चिकणमाती, चौथा पाणी. हे सर्व ते कोणत्याही निश्चित योजना किंवा डिझाइनशिवाय एकत्र होतात आणि नंतर ते जातात आणि अधिकाधिक आणतात.
असंख्य सेंद्रिय आणि अजैविक पदार्थ सतत त्यांचे बनवतात

देखावा एखादा विशिष्ट पदार्थ मूठभर यंत्रास खायला घालतो, तो उपयुक्त असल्याचा दावा करतो; दुसऱ्याने ते दुसऱ्या पदार्थाच्या बादलीने भरले, ते आणखी उपयुक्त आहे असे ठासून सांगतात. अशाप्रकारे प्रत्येकजण त्याच्या योग्य कच्च्या मालाच्या घटकांप्रमाणेच कारखान्याची कल्पना करतो. प्रयोग केले जातात, न संपणारे प्रयोग. एकीकडे अनेक मुर्ख लोकांनी त्या कच्च्या मालाला आग लावली आहे; दुसरीकडे, प्रत्येकजण धगधगत्या राखेतून काय अवशेष काढू शकतो आणि कारखान्याच्या नोझलमध्ये टाकण्यासाठी घाई करतो.

साहजिकच, कारखाना अनियमितपणे काम करू लागतो. आणखी कारखाना अनियमितपणे काम करतो, हे नवोदित तज्ञ त्यांच्या प्रयत्नांना अधिक वाढवतात. ते नवीन साधन आणि नवीन साहित्य शोधण्यासाठी या मार्गाने धावतात. त्या घाई-गडबडीत ते कच्च्या मालाचे अत्यंत आवश्यक रासायनिक घटक तुडवतात, नष्ट करतात किंवा जाळतात, जे घटक कधी कधी त्यांच्या लक्षात येऊ शकत नाहीत. जेव्हा ते पाहतात की त्यांच्या प्रयत्नांचा काहीही उपयोग होत नाही आणि कारखान्याची स्थिती हळूहळू वाईट होत चालली आहे, तेव्हा ते आणखी पुढे रानात जातात आणि कारखान्याच्या कच्च्या मालाशी अजिबात संबंध नसलेले पूर्णपणे नवीन पदार्थ शोधतात आणि त्यांच्या मदतीने त्यांच्या प्लांटच्या कार्याचे नियमन करण्याचा प्रयत्न करा. काही काळासाठी, त्या नवीन पदार्थांपैकी एक कारखान्याचा ओरडणे थांबवतो, दुसरा त्याच्या छेदन करणारा आवाज बंद करतो, तिसरा विशिष्ट यंत्रणांच्या कार्याचा वेग कमी करतो, तर चौथा, त्याउलट, त्यांना आणखी गती देतो. हे बदल त्यांना चांगली चिन्हे दिसतात; ते आनंदाने उडी मारतात आणि लहान मुलांप्रमाणे टाळ्या वाजवतात आणि मग ते "सशक्त आणि अधिक प्रभावी" पदार्थ शोधण्यासाठी पुढे जातात. काहीवेळा, कारखान्याचे काही विभाग पूर्णपणे कार्य करणे थांबवतात किंवा ते इतके अनियमितपणे कार्य करतात की ते त्यांच्या शेजाऱ्यांची सुरक्षा धोक्यात आणतात. तेव्हाच पुरुष त्यांचे सर्वात मोठे कौशल्य दाखवतात. ते कुशलतेने ते "निरुपयोगी" भाग काढून टाकतात.

हे सर्व प्रयत्न पूर्णपणे अपयशी ठरतात आणि एकापाठोपाठ एक कारखाने लवकरच कामाबाहेर फेकले जातात यात आश्चर्य नाही. पण गोंधळ घालणारे अभियंते आशा सोडत नाहीत.

त्या कारखान्यांचा खरा अभियंता, त्यांचा स्वभाव, जे त्यांनी नाकारले होते, ते आठवून ते त्यांच्या असाध्य प्रयोगात टिकून राहतात.

मानवी शरीराची कारखान्याशी सतत तुलना लाक्षणिक अर्थाने केली जात नाही. मानवी शरीर खरंच इतर सर्व कारखान्यांप्रमाणेच एक कारखाना आहे, या फरकाने तो सामान्य कारखान्यापेक्षा खूपच क्लिष्ट आहे आणि त्याचे घटक इतके लहान आहेत की त्यापैकी बहुतेक अदृश्य आणि मानवासाठी अनाकलनीय आहेत.

वरील अभियंत्यांप्रमाणेच आमचे जीवशास्त्रज्ञ प्रयोग करतात
हातातील सर्वात भयंकर यंत्रे, शक्य तितक्या बेसुमार अन्नपदार्थांद्वारे, विविध कृत्रिम तयारींद्वारे आणि मानवजातीला ज्ञात असलेल्या सर्व घातक विषांद्वारे मानवांवर. ते पदार्थांच्या अंतहीन नावांसह अंतहीन याद्या प्रकाशित करतात आणि त्यांच्या भ्रामक शिफारशींनी लोकांना भरकटतात. प्रत्येकजण त्याला जे आवडते ते सुचवतो, प्रत्येकजण त्याच्या मनात जे येते ते सांगतो, यादृच्छिकपणे, अंगठ्याच्या नियमानुसार.

ते हजारो खंड भरतात आणि त्यांच्यासह जग भरतात, ते रेडिओवर गडगडतात, ते वर्तमानपत्रात जाहिराती छापतात.
परंतु ते जे काही करतात ते खोटे आहे, ते जे काही बोलतात ते विरोधाभासी आहे.
ते अत्यंत हानिकारक पदार्थाचे अत्यंत फायदेशीर म्हणून प्रतिनिधित्व करतात, परंतु ते आवश्यक असलेल्या पदार्थाचा वापर करण्यास मनाई करतात. गोंधळ आणि गोंधळाच्या या मेडलीमध्ये, लेखक स्वतःच संशय आणि अनिर्णयतेच्या चक्रव्यूहात अडकतात, तर त्यांचे प्रेक्षक गोंधळलेले आणि गोंधळलेले असतात.

दरम्यान, अरेरे, आपल्या जवळचे लोक लाखोंच्या संख्येने, त्यांच्या योग्य वेळेपूर्वी अनावश्यकपणे हे जीवन सोडून देतात.

मी जगभरातील सर्व उदात्त विचारांच्या पुरुषांना बाहेर येण्याचे आवाहन करतो
त्यांची सुस्त उदासीनता केवळ त्यांच्या स्वत: च्या आरोग्यासाठी आणि त्यांच्या नातेवाईकांच्या आरोग्यासाठी. त्यांना माझ्याशी हातमिळवणी करू द्या जेणेकरून आपल्या एकतेच्या सामर्थ्याने आपण मानवजातीचे डोळे उघडू, पोषणाच्या सध्याच्या चुकीच्या सवयी सुधारू आणि त्या भयानक हत्याकांडांना आळा घालू.

आपल्यापैकी प्रत्येकाने डोळे उघडून आधुनिक सभ्यतेला कलंक लावणाऱ्या धक्कादायक घोटाळ्यांचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करू या. आपल्या शास्त्रज्ञांनी अवलंबलेल्या चुकीच्या वृत्तीतून नफेखोर आणि सट्टेबाज या क्षेत्रात उतरले आहेत. अत्यंत हानिकारक आणि अत्यंत भेसळयुक्त अन्नपदार्थांची जीवनसत्त्वांचे समृद्ध स्रोत म्हणून मुक्तपणे जाहिरात केली जाते आणि

जनतेला खुलेआम विकले जाते. त्यामध्ये बिस्किटे, मिठाई, कोका-कोला आणि लिंबूपाणी सारखी शीतपेये, पुट्रीफाईड मीट, सुके दूध आणि इतर हजारो वैविध्यपूर्ण खाद्यपदार्थांचा समावेश आहे, जे त्यांच्या सर्वात महत्वाच्या पौष्टिक घटकांपासून पूर्णपणे वंचित आहेत आणि विशेषत: आजारांना कारणीभूत ठरतात आणि लोक मारतात. अत्यंत जिज्ञासू पदार्थ इकडून तिकडून गोळा केले जातात, एकत्र मिसळले जातात, टिन आणि कार्टन्समध्ये भरले जातात, पाळीव प्राण्यांच्या नावांची लांबलचक लेबले लावली जातात आणि "आहारासंबंधी" तयारी म्हणून अत्यंत किमतीत विकल्या जातात.

आधुनिक औषधांचे इतके व्यावसायीकरण झाले आहे की, खासगी प्रयोगशाळा डॉक्टरांना पाठवल्या जाणाऱ्या रूग्णांच्या शुल्कावर ५० टक्के कमिशन देतात. आजच्या जगातील सर्व भ्रष्टाचारांचे तपशीलवार चित्र मांडायचे असेल तर शेकडो खंड भरावे लागतील. सध्या मला ते काम हाती घ्यायला फुरसत नाही.

दरम्यान, जीवशास्त्रज्ञांना त्यांच्या संशोधनादरम्यान एक विशिष्ट जीवनसत्व सापडते. थोड्या वेळाने त्यांना कळले की ते एक साधे कंपाऊंड नाही तर डझनभर पदार्थांचे एक विस्तृत कॉम्प्लेक्स आहे, ज्यापैकी प्रत्येकासाठी ते एक नाव निवडतात. हळूहळू त्यांच्या लक्षात येते की विशिष्ट जीवनसत्व इतरांच्या अनुपस्थितीत त्याची शक्ती दर्शवत नाही किंवा ते असे निरीक्षण करतात की, जीवात प्रवेश केल्यावर, एक पदार्थ दुसर्यामध्ये बदलतो आणि पुढे.

कृत्रिम जीवनसत्त्वे मानवी शरीरावर होणारे परिणाम स्पष्ट आणि विरोधाभासी आहेत. पुरुष घराच्या रांगेच्या विटा कोणत्याही मोर्टारशिवाय रांगेत ठेवतात आणि नंतर, ती चूक सुधारण्यासाठी, ते निकृष्ट मोर्टारचा एक मोठा बॅरल तयार करतात आणि एकाच वेळी इमारतीवर ओततात. विटांच्या बाहेरील पृष्ठभागावर चिकटून, तो मोर्टार काही काळासाठी वारा आणि पावसापासून इमारतीचे संरक्षण करतो, परंतु ते विटांमधील सांध्यामध्ये प्रवेश करत नाही आणि अर्थातच, ते संरचनेच्या आतील थरांपर्यंत कधीही पोहोचत नाही. काहीवेळा त्या खोट्या मोर्टारचा जास्त प्रमाणात वापर केला जातो; मग ज्या इमारतीचा पाया काहीसा डळमळीत असेल ती फक्त कोसळते. हे तंतोतंत कधी कधी व्हिटॅमिनच्या इंजेक्शन दरम्यान घडते, जेव्हा इंजेक्शननंतर लगेचच रुग्णाचा मृत्यू होतो. एखादा पदार्थ पोषक म्हणून कसा दर्शवू शकतो, ज्याची किमान मात्रा एखाद्या व्यक्तीला आतमध्ये मारते?

मानवी शरीरात प्रवेश केल्यानंतर पाच मिनिटे? पुरुष कधी शुद्धीवर येतील आणि अशा मूर्खपणाचा त्याग कधी करणार? अनेक अपयश, निराशा आणि दुर्दैव असूनही, पुरुष त्यांच्या चुकीच्या आणि विनाशकारी मार्गावर टिकून राहतात, एक पाऊल मागे घेण्यास नकार देतात.

नवीन पुस्तके सतत त्यांचे स्वरूप निर्माण करतात; जुन्या यादीमध्ये नवीन याद्या आणि शिफारसी सतत जोडल्या जातात आणि विषाचा अंतहीन पूर कारखान्यांमधून पुरुषांच्या अवयवांमध्ये सतत वाहतो. तसेच, पोषण आणि संबंधित विषयांवर हजारो खंड लिहिले गेले आहेत, सर्व भिन्न दृष्टिकोन आणि दृष्टिकोन, भिन्न तपशील आणि तपशील, भिन्न सूची आणि सारण्या आहेत.

क्षणभर असे समजू की व्यक्तीवर लिहिलेली पुस्तके जीवनसत्त्वे आणि इतर पौष्टिक घटक, पोषणाच्या शिफारशी आणि विशिष्ट आहाराची यादी हे सर्व खरे आहेत. मग आपण विचार करू शकतो की ही खरोखरच मानवी पोषणाची व्यावहारिक व्यवस्था आहे का आणि ज्यांना या जगात जगायचे आहे त्यांना ती सर्व पुस्तके मनापासून शिकण्याची गरज आहे का. मग, डोंगर-दऱ्यांत, दूरवरच्या खेड्यांमध्ये आणि वाड्या-वस्त्यांमध्ये राहणाऱ्या लाखो लोकांचे काय होईल आणि त्यांना अशा आहाराच्या याद्या आणि तक्त्यांशी परिचित होण्याची संधी नाही? ते उपाशी मरायचे का?

नाही, चांगल्या मित्रांनो, तुमच्या उदासीनतेतून जागे व्हा, कारण हा जीवनाचा मार्ग मानवाच्या नशिबी नाही. असे जीवन खरोखरच जीवन नाही; हे एक भयानक स्वप्न आहे. पौष्टिक समस्यांबद्दलच्या आपल्या वृत्तीमध्ये आपण संपूर्ण आणि तात्काळ बदल घडवून आणला पाहिजे.

वैयक्तिक पौष्टिक घटक आणि आहाराविषयीचे प्रकाशन बंद केले पाहिजे आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि विषारी औषधांची सर्व प्रिस्क्रिप्शन एकाच वेळी बंद केली पाहिजे.

त्या दुःस्वप्नातून मानवजातीला मुक्त करण्याचा एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे आपल्या राहणीमानात आणि आपल्या पौष्टिक सवयींमध्ये आमूलाग्र बदल घडवून आणणे. या सवयी अशा रीतीने बदलल्या पाहिजेत ज्यायोगे मनुष्याच्या जीवनाशी योग्य पोषण प्रणालीचे मिश्रण आणि सुसंवाद होईल. मग वैयक्तिक पौष्टिक घटकांमधील निवड यापुढे कोणताही उपयुक्त हेतू साध्य करणार नाही आणि लोक विशिष्ट आहाराबद्दल अधिक विचार करणार नाहीत. फक्त अशा पूर्णपणे संतुलित

अन्नपदार्थ घरात समान पौष्टिक मूल्ये ठेवायला हवेत; दुस-या शब्दात माणसाने खाल्लेला प्रत्येक पदार्थ हा स्वतःच एक संपूर्ण पोषक असला पाहिजे.

वाचकांनी असा विचार करू नये की सर्व मानवजातीचे नेतृत्व करणे फार कठीण आहे त्या अद्भुत वाटेवर. हे फक्त पृष्ठभागावर दिसते. स्वत: त्याच्या सर्व टप्प्यांतून पुढे गेल्यावर, मला माहित आहे की, कठीण नसूनही हे एक अत्यंत सोपे काम आहे, ज्यासाठी मी माझा सर्व वेळ आणि शक्ती खर्च करण्यास तयार आहे.

आपण अशा परिस्थिती निर्माण केल्या पाहिजेत ज्यामुळे श्रीमंत आणि गरीब, थोर आणि लहान, विद्वान आणि साधे सर्वांना निरोगी जीवन जगणे शक्य होईल आणि त्यांनी खाल्लेल्या अन्नपदार्थांमध्ये एक अनिवार्य निवड करण्याचे बंधन न ठेवता. मग खाद्यपदार्थांची निवड ही आपल्या चवीच्या भावनेने ठरवली जाईल, ज्याच्या मागण्या आणि इच्छा नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या निवडीमध्ये आपले अतुलनीय मार्गदर्शक ठरतील.

शेवटी, जीवशास्त्रज्ञ काय शोधतात आणि काय हे आपल्याला आश्चर्य वाटेल त्यांचे अंतिम ध्येय आहे. कदाचित त्यांना त्यांच्या अंतिम उद्दिष्टाची स्पष्ट कल्पना नसेल, परंतु मी त्यांना सांगेन. निरोगी जीवन जगण्यासाठी आपल्या शरीराला कोणत्या प्रकारच्या पदार्थांची गरज आहे हे शोधण्याचा ते प्रयत्न करत आहेत. ते आपल्या शरीरातील प्रत्येक जीवनसत्व आणि प्रत्येक खनिजाचे योग्य कार्य तपासू इच्छितात. त्यांना आढळले की एक विशिष्ट जीवनसत्व आपली वाढ उत्तेजित करते, दुसरे आपले संक्रमणांपासून संरक्षण करते, तिसरे दात मजबूत करते, इत्यादी. पण या सर्व त्रासाला सामोरे जाण्याऐवजी त्यांनी आफ्रिकेच्या जंगलांना एकदाच भेट दिली आणि तिथल्या हत्तींना मजबूत हस्तिदंत वाढवण्यासाठी कोणत्या कॅल्शियमच्या गोळ्या घेतल्या किंवा कोणत्या प्रकारची प्रथिने घेतली हे विचारले तर बरे होणार नाही का? त्यांनी त्यांचे प्रचंड वस्तुमान जमा करण्यासाठी सेवन केले?

आपण असे समजू की हजारो वर्षे अविरत परिश्रम केल्यावर शेवटी ते त्यांचे इच्छित ध्येय गाठतात. त्यानंतर ते गव्हाच्या दाण्यातील किंवा इतर भाजीपाल्यातील सर्व घटक ओळखू शकतील आणि आपल्या शरीरातील त्यांच्या संबंधित कार्यांचे संपूर्ण तपशील समजू शकतील. पण ते ज्या गोष्टीचा आस्थेने शोध घेतात ते आधीच हातात आहे आणि भरपूर प्रमाणात आहे. अशा प्रकारे ते त्यांच्या सर्वोच्च पदापर्यंत पोहोचले आहेत

उद्दिष्ट, जे उद्दिष्ट ते त्यांच्या प्रयोगशाळांमध्ये असंख्य वर्षांनंतर पोहोचण्याची आशा करू शकत नाहीत. मग ते आणखी काय शोधायचे?

परंतु वाचकाने असे समजू नये की जीवशास्त्रज्ञ पूर्णपणे मूर्ख लोक आहेत. त्यांच्याकडे त्यांच्याप्रमाणे वागण्याची कारणे आहेत आणि त्यांच्या स्वत: च्या दृष्टिकोनातून ती जोरदार आणि ठोस कारणे आहेत. शास्त्रज्ञांसाठी "सुसंस्कृत आणि सुसंस्कृत" व्यक्ती आहेत; ते गडद जंगलात राहणारे आदिम पुरुष नाहीत, किंवा गडी आणि तबेल्यात राहणारे नाहीत. मग ते आपली पांढरी भाकरी, त्यांचे स्वादिष्ट केक आणि चवदार पेस्ट्री सोडून आदिम रानटी लोकांप्रमाणे कच्च्या गव्हाने तोंड कसे भरतील? हे खरे आहे की, संपूर्ण आणि अशुद्ध गव्हाचे पांढरे ब्रेड किंवा पेस्ट्रीमध्ये रूपांतर करताना, मृत स्टार्च आणि साखर वगळता, त्यातील सर्व हजारो पौष्टिक घटक नष्ट होतात, परंतु यामुळे त्यांना काळजी वाटत नाही. निर्जीव स्टार्च आणि साखर यांचे देखील त्यांचे "फायदे" आहेत हे ते आम्हाला कधीही विसरू देत नाहीत. ते आपल्या शरीराला उष्णता पुरवण्यासाठी आवश्यक कॅलरी पुरवतात, तर आपल्या अवयव, ग्रंथी आणि मज्जातंतूंच्या मागण्या कृत्रिम जीवनसत्त्वे, खनिजे तयार करणे, खोटे संप्रेरक आणि सर्व काही विषाच्या बहुसंख्यतेसारख्या अद्भुत "वैज्ञानिक" संसाधनांनी पूर्ण केल्या जातात. सामर्थ्य आणि सामर्थ्य मध्ये दुसरा.

शेवटी, उद्योग, रुग्णालये, डॉक्टर, परिचारिका, फार्मसी, शस्त्रक्रिया उपकरणे आणि इतर तत्सम उपकरणांचे काय होईल?
ते मिळवण्यासाठी काय प्रयत्न केले गेले नाहीत आणि ते बांधण्यासाठी कोणते श्रम खर्च केले गेले नाहीत! त्या क्षुल्लक गव्हासाठी ते सर्व "सिद्धी" कसे सोडून देऊ शकतील? अशा पाऊलाचा विचारही केला जाऊ शकत नाही, प्रत्यक्षात फारच कमी उचलले जाते. हजारो, नव्हे, लाखो लोक हृदयविकाराचा झटका, कर्करोग आणि इतर आजारांनी मरण पावले तर फारच कमी फरक पडतो. उशिरा का होईना, माणसांना मरावेच लागेल, मग त्यांच्यासाठी थोडे लवकर मरणे आणि या जगाच्या दु:खापासून मुक्त होणे चांगले नाही का? 200 वर्षे वयापर्यंत जगून काय उपयोग, ज्या जगात गर्दी होत आहे? अशी मनाची वृत्ती असलेले लोक आहेत हे जाणून आश्चर्यचकित होऊ नका. प्रेत खाण्याच्या व्यसनामुळे आंधळी झालेली बहुसंख्य मानवजात आज त्याच प्रकारे विचार करते, असे ठामपणे म्हणता येईल. परंतु मी संपूर्ण जगाला प्रतिज्ञापूर्वक घोषित करतो की सर्व मानवांनी हे केलेच पाहिजे

कच्च्या राज्यात वनस्पतींचे सेवन करा. ही निसर्गाची आज्ञा आहे.

तरीसुद्धा, मी हे नाकारत नाही की जीवशास्त्रज्ञांच्या मार्गदर्शक हेतूंमागे मानवतेची सेवा करण्याची इच्छा आहे. पण जेव्हा त्यांना त्यांच्या प्रयत्नांचे अपयश दिसत असेल तेव्हा त्यांनी क्षणाचाही विलंब न लावता त्यांची धोकादायक कार्यपद्धती बदलली पाहिजे आणि त्या विषयांशी संबंधित सर्व पुस्तकांचे प्रकाशन त्वरित थांबवावे; अन्यथा येणाऱ्या पिढ्यांचा शाप त्यांना नक्कीच मिळेल. पोषणविषयक पुस्तकांमध्ये आढळणारी सर्व विरोधाभासी तथ्ये आणि आकडे एकत्र आणून, मी उपलब्ध पुरावे काळजीपूर्वक चाळले आहेत आणि तोलले आहेत आणि मूलभूत निष्कर्ष काढला आहे की पोषणाचा संबंध आहे तोपर्यंत सर्व मानवजातीने समान विचार केला पाहिजे आणि सारखे फीड.

या निष्कर्षाबाबत, संशय किंवा मतभेद नसावेत.

म्हणूनच, वैयक्तिक पोषण घटक आणि विविध विशिष्ट आहारांवर आधारित आतापर्यंत प्रकाशित झालेल्या पुस्तकांनी त्यांचे कार्य पार पाडले आहे, ते सर्व प्रसारातून काढून टाकले जाणे आवश्यक आहे जेणेकरुन जनतेचे मन यापुढे त्यांच्या चुकीच्या आणि परस्परविरोधी सिद्धांतांनी गोंधळले जाऊ नये. . दुसऱ्या शब्दांत, प्रथिने, कर्बोदकांमधे, चरबी, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांची कार्ये आणि "फायदे" यांच्याशी संबंधित असलेल्या सर्व पुस्तकांवर बंदी घातली पाहिजे. तर ती सर्व धोकादायक प्रकाशने ज्यामध्ये विशिष्ट अन्नपदार्थांचे मूल्य त्यांच्यामध्ये असलेल्या काही विशिष्ट पोषक तत्वांमध्ये आहे हे सिद्ध करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

ज्या पुस्तकांमध्ये त्यांचे लेखक इतरांच्या तुलनेत विशिष्ट प्रकारच्या फळांच्या श्रेष्ठतेची पुष्टी करण्याचा प्रयत्न करतात ती पुस्तके देखील अनावश्यक मानली पाहिजेत. जास्तीत जास्त, भविष्यातील संशोधन इतर वर्गांच्या तुलनेत एका वर्गाच्या खाद्यपदार्थांचे विकास आणि फायदे निश्चित करण्यासाठी आवश्यक डेटा प्रदान करण्यासाठी सामान्य प्रयोग करण्याच्या दिशेने निर्देशित केले जाऊ शकते. उदाहरणार्थ, फळे, तृणधान्ये, कडधान्ये, शेंगदाणे, हिरव्या भाज्या आणि मुळे यांच्यातील व्यापक फरक तपासण्यासाठी अभ्यास केला जाऊ शकतो, जर असे फरक असतील तर, खरोखरच.

यापुढे, सर्व पुरोगामी लेखक, शास्त्रज्ञ, डॉक्टर, पत्रकार आणि मानवतावादी यांचे हे प्रमुख कर्तव्य असले पाहिजे की, नैसर्गिक पोषणाच्या ऱ्हासामुळे झालेल्या प्रचंड हानीचे प्रत्येक पैलू सर्वसामान्यांना दाखवून देणे आणि लोकांना बिनशर्त नियमांचे पालन करण्यास उद्युक्त करणे. निसर्गाचा

वास्तविक शरीर आणि खोटे शरीर

शिजवलेल्या अन्नाचा नेहमीचा ग्राहक हा खरे तर एकामध्ये दोन व्यक्तींचा संयोग असतो; त्याला दोन शरीरे आहेत. पहिला शरीर, खरा मनुष्य, स्वतःच खरा मनुष्य आहे, ज्याला नैसर्गिक पोषणाद्वारे अस्तित्वात आणले गेले आहे आणि अजूनही नैसर्गिक पोषणाने टिकून आहे. दुसरे शरीर, FALSE MAN, अनैसर्गिक, शिजवलेले, कृत्रिम अन्नाद्वारे अस्तित्वात आणले गेले आहे आणि केवळ अनैसर्गिक पोषणावर जगत आहे.

मानवी शरीरातील त्या सर्व पेशी ज्या निरोगी, विशेष आणि सक्रिय राहून, जीवन टिकवून ठेवतात आणि एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या पायावर ठेवतात, त्यांची रचना, पोषण, ऑपरेशन आणि संपूर्णपणे नैसर्गिक अन्नपदार्थांद्वारे बदलले जातात. त्या पेशी आहेत ज्या स्नायूंना शक्ती देतात, हृदयाच्या आकुंचनाचे नियमन करतात, मेंदूचे आवेग शरीरात प्रसारित करतात आणि स्राव निर्माण करतात. या उच्च-विकसित पेशींच्या बाजूला इतरही पेशी आहेत ज्या सामान्य पेशींशी काही वरवरचे साम्य धारण करतात, परंतु, किंबहुना, सर्वात प्राथमिक रचना, विशेष कार्यांसाठी आवश्यक यंत्रसामग्री आणि यंत्रणा नसतात आणि सामान्यतः क्षीण आणि रोगग्रस्त असतात. या पेशींचा जन्म, प्रजनन आणि संपूर्णपणे अनैसर्गिक आणि विकृत अन्नाच्या खर्चावर गुणाकार केला जातो.

शिजवलेल्या अन्नाच्या व्यसनाधीन व्यक्तीच्या शरीरात, वास्तविक माणूस फारच कमी व्यापतो खोली खरोखर. अगदी पातळ व्यक्तीच्या बाबतीतही शरीराच्या मोठ्या प्रमाणात निष्क्रिय पेशी असतात.

प्रत्येक ग्रंथी किंवा अवयवाला विशिष्ट संख्येने सक्रिय आणि विशेष पेशींची आवश्यकता असते, परंतु अशा पेशींची आवश्यक पूरक रचना तयार होताच, दिलेल्या अवयवातील अतिरिक्त पेशींची निर्मिती थांबते,

अन्यथा ते अवाजवी आकारात वाढेल. आता, कारण सक्रिय पेशी केवळ नैसर्गिक पोषणाद्वारेच अस्तित्वात येतात, परंतु अन्न व्यसनी त्याच्या शरीराला आवश्यक प्रमाणात नैसर्गिक अन्नपदार्थ पुरवत नाही, त्यामुळे अवयवाची कमतरता भरून काढणे आणि त्याचा आकार वाजवी मर्यादेत ठेवणे बंधनकारक आहे. शिजवलेल्या अन्नातून काही निष्क्रिय पेशी तयार होतात. अशा निरुपयोगी आणि परजीवी पेशी हाडे, नखे आणि केस वगळता अन्न व्यसनी व्यक्तीच्या सर्व अवयवांमध्ये आणि प्रणालींमध्ये विपुल असतात.

तरीसुद्धा, काही लोकांचे शरीर विशिष्ट कालावधीसाठी अनैसर्गिक आहाराविरूद्ध संघर्ष करण्यास सक्षम आहे. खरंच, मंदावलेली भूक, पोटाचे विकार, मळमळ, उलट्या, निद्रानाश, डोकेदुखी आणि इतर तत्सम मार्गांनी खोट्या माणसाची निर्मिती रोखण्यासाठी ते सर्वतोपरी प्रयत्न करते. अदूरदृष्टी असलेले लोक अशा सावधगिरीच्या लक्षणांना शरीराच्या काही दुर्बलतेचे लक्षण मानतात, म्हणून ते अनैसर्गिक अन्नपदार्थांचे सेवन थांबवण्याऐवजी, रुग्णाला "पोषण आणि बळकट" करण्यासाठी त्यांचा वापर अधिक प्रोत्साहन देतात. आणि जेव्हा "पौष्टिक" खाद्यपदार्थांच्या सततच्या हल्ल्यांखाली, दीर्घ, काढलेल्या संघर्षाचा खऱ्या माणसाच्या पराभवासह दुःखद अंत होतो, तेव्हा जीवाला त्याचा दृढ प्रतिकार सोडून त्या अनैसर्गिक अन्नपदार्थांशी स्वतःला "अनुकूल" करण्यास भाग पाडले जाते. हा खोट्या माणसाच्या जन्माचा संकेत आहे, जो लवकरच लांडग्यासारखा खाऊ लागतो आणि अप्रतिमपणे वाढतो. तरीही अदूरदर्शी लोक या वाढीला तंदुरुस्तीचे निश्चित लक्षण मानतात.

काळाच्या ओघात तो प्रतिकार कमकुवत होत गेला आणि आज अशी अवस्था झाली आहे जेव्हा दोन शरीरे घेऊन अनेक मुले जन्माला येतात. अशी मुले जगात येण्याआधीच खोटा माणूस विकसित करू लागतात. स्त्रियांच्या ढुंगणांवर आणि पायांवर, मुलांच्या जाड गालावर, पुरुषांच्या फुगलेल्या ठोक्यांवर आणि मानेवर आणि इतरत्रही तुम्हाला खोटा माणूस दिसतो. खोटा माणूस त्यांच्या आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात तरुण मुलींच्या सुंदर आकृत्या विकृत करतो, प्रौढ लोकांना त्यांच्या कामाच्या क्षमतेपासून वंचित ठेवतो. हे मानवी हृदय, मूत्रपिंड, रक्तवाहिन्या, ग्रंथी आणि ऊतकांमध्ये प्रवेश करते आणि त्यांच्या क्रियाकलापांना पक्षाघात करते. सर्वसाधारणपणे बोलायचे झाले तर तो खऱ्या माणसाला आपल्या तावडीत घेतो आणि हळूहळू पिळून त्याचा गळा दाबतो.

जेव्हा एखादा शिजवलेले अन्न व्यसनी व्यक्ती काही फळांचे सेवन करून आपली भूक भागवतो तेव्हा त्याचा अर्थ असा होतो की दिलेल्या क्षणी खरा माणूस पूर्ण तृप्त झाला आहे आणि त्याला अन्नाची आणखी इच्छा नाही. पण खोट्या माणसाला नैसर्गिक पोषणाचा अजिबात वाटा मिळाला नाही, म्हणून तो आता स्वतःच्या खास अन्नाची मागणी करतो. विशेषतः दुर्दैवी गोष्ट म्हणजे तो खऱ्या माणसाच्या तोंडून त्याच्या नकारात्मक इच्छा व्यक्त करतो. शिजवलेल्या अन्नाची तीव्र लालसा ही त्या राक्षसाची इच्छा असते आणि वास्तविक माणसाच्या मागणीशी त्याचा काहीही संबंध नाही. ही लालसा त्या क्षणी खादाडपणात बदलते जेव्हा दोन पाशवी आकांक्षा, व्यसन आणि नकारात्मक इच्छा सामील होतात.

इथेच खरा माणूस, कोणताही विचार किंवा विचार न करता, अत्यंत घृणास्पद कार्य करतो. तो दिवसेंदिवस अखंड परिश्रम करतो, मोठ्या कष्टाने आणि त्रासाने पैसे कमावतो आणि नंतर आणखी मोठ्या कष्टाने आणि कष्टाने, त्याने आपल्या कष्टाच्या पैशाने विकत घेतलेल्या नैसर्गिक अन्नपदार्थांचे हानीकारक पदार्थांमध्ये रूपांतर करतो आणि आपल्या शरीरात त्याचा परिचय करून देतो. स्वतःच्या तोंडून, ते आपल्या आहाराच्या कालव्यात पचवतो, ते आपल्या रक्तप्रवाहात शोषून घेतो आणि त्या राक्षसाच्या हाती देतो, त्याचा सर्वात भयंकर शत्रू, ज्याला तो आपल्या कुशीत पाळतो आणि त्याचे पालनपोषण करतो आणि ज्याचे घृणास्पद शरीर तो त्याच्या कमकुवत स्नायूंवर सतत वाहून नेतो.

येथे, मी जीवशास्त्रज्ञांना विचारले पाहिजे जे प्रथिनांचे कौतुक करतात आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वांच्या कथित सामर्थ्यावर खोट्या आशा ठेवतात, त्यांना त्या पुरुष आणि स्त्रियांची दया येत नाही का जे रस्त्यावरून चालत असताना डगमगतात आणि थिरकतात, जे प्रचंड वजन पुढे खेचू शकत नाहीत. त्यांच्या कमकुवत पायांवर खोटा माणूस. त्या लोकांचा विवेक आणि विवेक कुठे आहे? निरुपयोगी चरबी आणि मांसाचे ते लोक त्यांना विचार करण्यासाठी अन्न देत नाहीत का? शेवटी, कॉप्युलेन्स हे त्यांच्या "पूर्ण-संतुलित" प्राणी प्रथिने आणि "पचण्याजोगे" पांढर्या ब्रेडचे फळ आहे. फक्त त्या जाड लोकांना त्यांच्या भाकरी आणि मांसापासून वंचित ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यांना काही काळासाठी निसर्गाच्या सर्वात प्राथमिक नियमांनुसार खायला द्या, मग लक्षात घ्या की ते राक्षसी लोक काही महिन्यांत कसे वितळतात आणि अदृश्य होतात.

आपण त्या अनावश्यक गोष्टींपासून किती सहजतेने मुक्त होऊ शकतो याचा विचार केला तर मांसाचे ढीग आणि परिणाम सर्वात सोप्या आणि द्वारे पूर्ण पुनर्प्राप्ती

नैसर्गिक पध्दतीने, उच्च शैक्षणिक गुणवत्तेचे लोक यशाची कोणतीही आशा न ठेवता धोकादायक आणि मूर्खपणाच्या मार्गांचा अवलंब का करतात हे आपल्याला आश्चर्य वाटेल.

खोटा माणूस केवळ झीज झालेल्या पेशींनी बनलेला नाही तर सुद्धा अनावश्यक द्रव, चरबी, कंक्रीशन, क्षार, विष आणि इतर हानिकारक पदार्थ, जे वास्तविक माणसाच्या सर्व पोकळी आणि ऊतींमध्ये प्रवेश करतात आणि पसरतात. प्रत्येक आजाराला, अपवाद न करता, खोट्या माणसाच्या पेशींमध्ये अस्तित्वात म्हटले जाते. खोट्या माणसाच्या पेशींमध्येही कर्करोगाचा जन्म होतो.

च्या नियमांचे उल्लंघन केल्यामुळे रोग होतात निसर्ग

कारखाना तुटण्याची दोनच कारणे असू शकतात: अभाव त्याच्या कच्च्या मालामध्ये संतुलन आणि बाहेरून येणारे आकस्मिक नुकसान. दुसरे कोणतेही कारण असू शकत नाही. बाह्य स्त्रोतांपासून मानवी जीवाला होणारे आनुषंगिक नुकसान (जळणे, जखम, विषबाधा इ.) सहज समजू शकतात आणि त्यांच्या उपचारांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या पद्धतींवर कोणतेही मतभेद नाहीत.

या बाह्य नुकसानांमध्ये सर्व स्वयं-प्रशासित उपचारात्मक औषधे, कृत्रिम जीवनसत्त्वे, खनिजे, अल्कोहोल, निकोटीन, चहा, कॉफी, तसेच शिजवलेल्या अन्नाने शरीरात प्रवेश करणारी असंख्य विषे यांचा समावेश असू शकतो. आणि प्रत्येक अवयवामध्ये साठवले जातात.

मानवासाठी एकमेव कर्णमधुर आणि दोषरहित कच्चा माल जीव म्हणजे निसर्गाने ठरवलेल्या कच्च्या वनस्पती आहेत. त्या शरीरात सर्वात लहान बदल म्हणजे दिलेल्या कारखान्याच्या कच्च्या मालाची सुसंवाद बिघडवणे; याचा, त्या बदल्यात, त्या कारखान्याचे योग्य ऑपरेशन विस्थापित करणे; दुसऱ्या शब्दांत, याचा अर्थ रोग. निसर्गाच्या नियमांच्या अनुषंगाने, हे स्वयंसिद्ध मानले जाणे आवश्यक आहे, ज्याबद्दल कधीही शंका किंवा भिन्नता असू नये.

मानवी कारखान्यातील कच्च्या मालाला पोषण असे म्हणतात.

माणसाला लागणारा कच्चा माल निसर्गाने इतक्या अचूक हिशोबात तयार केला आहे की जेव्हा आपण द्राक्षाची एक बोरा तोंडात टाकतो तेव्हा ती छोटी बेरी फुटते आणि त्याच्या सर्व गरजा भागवण्यासाठी सर्व जीवात पसरते. ती बेरी प्रथम साध्या पेशींची प्राथमिक रचना तयार करते, नंतर ती विभेदित पेशींची सर्व अंतर्गत यंत्रणा तयार करते, उत्पादनासाठी आवश्यक कच्चा माल पुरवते, सर्व घटक भाग स्वच्छ आणि वंगण घालते आणि खराब झालेल्यांचे नूतनीकरण करते, वृद्ध आणि पुनर्स्थित करते. तरुण पेशींद्वारे थकलेल्या पेशी, मोटर्सना इंधन पुरवठा करतात आणि त्यांना गती देतात, शरीराला आवश्यक उष्णता आणि ऊर्जा देतात आणि आवश्यक असलेले इतर कोणतेही कार्य करतात.

वाचकांना आश्चर्य वाटेल की असे कसे लोक आहेत जे काही आठवडे किंवा महिने शेवटपर्यंत कोणतेही फळ खात नाहीत आणि तरीही ते जिवंत राहतात. याचे उत्तर असे आहे की, साधारणपणे बोलायचे झाले तर, अगदी पुष्टी केलेले शिजवलेले खाण्याचे व्यसनी देखील काही प्रमाणात कच्चे पोषण घेते. काही वेळा सामान्य पेशी खरोखरच आठवडे आणि महिने उपाशी राहतात, परंतु फळे अत्यंत घनरूप आणि अत्यंत पौष्टिक अन्नपदार्थ असल्याने, त्यांच्यापैकी फारच कमी प्रमाणात एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या पायावर उभे राहते. परंतु ती उपासमार अवास्तव दीर्घकाळ राहिल्यास (विषयाला स्वतःला ही भूक जाणवत नाही), शरीरात विविध विकार, फोड आणि आजारी परिस्थिती दिसून येते, ज्यापैकी सर्वात गंभीर स्कर्वी आहे.

स्कर्वीच्या काळात पेशी हळूहळू नष्ट होतात, जे उच्च पोषक घटकांच्या अनुपस्थितीमुळे होते. नंतर, केशिकाच्या भिंती फुटू लागतात, ज्यामुळे रक्ताचा अतिरेक होतो. हिरड्या आता सळसळ आणि स्पंज होतात, दात पडतात आणि रुग्णाचे संपूर्ण शरीर अल्सरने झाकलेले असते. अदूरदर्शी लोकांच्या दृष्टीने हा आजार संपूर्णपणे व्हिटॅमिन सीच्या कमतरतेमुळे होतो. जगातील सर्व शिजवलेले पदार्थ, औषधे आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वांमध्ये अशा रुग्णाचा जीव वाचवण्याची ताकद नसते. जर त्याने काही ताजी फळे किंवा भाजी घेतली नाही तर त्याचा मृत्यू अटळ आहे.

निसर्गाने मानवाला खूप आनंद दिला आहे, पण माणूस त्या भोगाचा फायदा घेतो.
अमेरिकन सायटोलॉजिस्ट ईव्ही काउड्री

म्हणतात: "दंशकारक बनलेल्या पेशींद्वारे प्रशिक्षित सेवेचे शारीरिक अर्थव्यवस्थेचे नुकसान गंभीर नाही, कारण सर्व प्रकारच्या विशेष पेशींमध्ये अधिशेष आहेत ज्यांना आवश्यकतेनुसार बोलावले जाऊ शकते, ज्यांना शरीरशास्त्रीय राखीव म्हणून ओळखले जाते. नऊ-दशांश अधिवृक्क कॉर्टेक्सचा, फुफ्फुसाचा 1/2, यकृताचा 3/4, थायरॉईड आणि स्वादुपिंडाचा 4/5 आणि सर्व प्लीहा सुरक्षिततेने काढले जाऊ शकतात" (कॅन्सर सेल, फिलाडेल्फिया आणि लंडन, 1955, पृ. 11). जगातील सर्वात प्रसिद्ध सायटोलॉजिस्ट देखील इतका अदूरदर्शी आहे की तो ग्रंथीचा नऊ-दशांश भाग नष्ट होणे जीवासाठी गंभीर मानत नाही; जेव्हा दिलेले जीव पूर्णपणे कार्य करणे थांबवते तेव्हाच त्याला नुकसान दिसून येते. परंतु काउड्रीचा अभ्यास कच्च्या खाणाऱ्यांच्या या श्रद्धेला पुष्टी देतो की कच्च्या पोषणाच्या सेवनात कोणतीही घट झाल्यानंतर सक्रिय पेशींच्या संख्येत प्रमाणानुसार घट होते आणि त्यामुळे दिलेल्या ग्रंथी किंवा अवयवाच्या कार्यक्षमतेत घट होते. बऱ्याचदा शिजवलेल्या खाणाऱ्या व्यसनाधीन व्यक्तीचे अवयव पेशींच्या सामान्य परिपूरकांच्या केवळ एक दशांश किंवा एक पंचमांश श्रमाने त्यांचे अस्तित्व टिकवून ठेवतात.

च्या कायद्यांचे देय खाते घेतले जाते तेव्हा

निसर्ग कोणत्याही रोगाचे कारण लपलेले नाही; सर्व काही दिवसाच्या प्रकाशासारखे स्पष्ट होते. नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या प्रमाणात घट झाल्यामुळे सामान्य, सक्रिय पेशींची संख्या कमी होताच, ग्रंथी आणि अवयव त्यांच्या कार्यात अपयशी ठरतात आणि कच्च्या मालाच्या कमतरतेमुळे उत्पन्न खराब, अपुरे आणि दोषपूर्ण होते. परिणामी, दिलेल्या ग्रंथी आणि अवयव आजारी पडतात. पुन्हा, कारण तुलनेने काही सक्रिय पेशी शिल्लक राहतात आणि जे शिल्लक राहतात ते उपाशी आणि थकलेले असतात, हृदयाच्या भिंती पसरतात आणि वाल्व खराब होतात; त्वचेचे ते संवेदनशील भाग, आतडे, पोट आणि शरीरातील इतर सदस्य जे सतत दबावाखाली असतात ते अशक्त असतात; केशिका विस्तारतात आणि नंतर फुटतात, परिणामी पोट आणि आतड्यांवरील व्रण, श्लेष्मल त्वचेतून स्त्राव, पायोरिया, मूळव्याध, इसब, इ. पुरेशा पोषणाअभावी दात किडतात; केस राखाडी होतात किंवा पडतात. त्याच वेळी, शिजवलेल्या पदार्थांद्वारे शरीरात प्रवेश केलेल्या विषारी पदार्थांच्या संचयामुळे सांधे अक्षम होतात; रक्तवाहिन्यांच्या भिंती कठोर ठेवींनी झाकल्या आहेत; दगड (किंवा कॅल्क्युली) मध्ये तयार होतात

मूत्राशय स्क्लेरोसिस, उच्च रक्तदाब, कटिप्रदेश, संधिवात, संधिरोग आणि इतर अनेक रोग त्यांचे स्वरूप बनवतात. शेवटी, अपोप्लेक्टिक हल्ल्यांची कारणे समजावून सांगणे आता खूप सोपे काम झाले आहे आणि

कर्करोग

शिजवलेल्या खाणाऱ्याने स्वत:ला निरोगी समजू नये. त्याच्या आजारपणाचा पाया त्याच्या जन्माआधीच त्याच्या व्यसनी शिजवलेल्या आईने रचला आहे. त्याचे अवयव क्षीण झाले आहेत आणि प्रत्येक क्षणी ते धोक्यात आहेत किंवा त्यांच्या उर्जेचा शेवटचा साठा संपत आहेत. या ओळी वाचल्यानंतर, जो कोणी आपल्या आरोग्याची कदर करतो आणि आपल्या जीवनाची काळजी घेतो त्याने त्या धोक्याच्या दिशेने ठोस निर्णय घेतला पाहिजे आणि त्याच्या शरीराचे आधीच झालेले नुकसान पूर्णपणे दुरुस्त केले पाहिजे. विशेषत: ज्यांना लठ्ठपणा आणि उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे त्यांनी क्षणभरही संकोच करू नये, कारण त्यांचे आयुष्य एका धाग्याने लटकले आहे. त्यांनी उद्या त्यांच्या मृत्युपत्रात "अनपेक्षित" हा अशुभ शब्द येऊ देऊ नये. हा शब्द "सुसंस्कृत" माणसाच्या अज्ञानाचा सर्वात धक्कादायक पुरावा आहे.

लहान बाळाने विनाकारण रडू नये; त्याने कधीही अस्वस्थ रात्र काढू नये किंवा पोटाच्या आजारांनी ग्रस्त होऊ नये, तरीही ताप कमी आहे. तसेच त्याला कधीही जीवनसत्त्वे किंवा कॅल्शियमची कमतरता जाणवू नये.
हे सर्व शिजवलेले पदार्थ, दूध आणि त्याच्या शिजवलेल्या-खाणाऱ्या आईच्या दुधाच्या निकृष्टतेचे परिणाम आहेत. मी पुन्हा पुन्हा जाहीर करतो की नवजात मुलाला शिजवलेल्या अन्नाची सवय लावणे हा सर्वात क्रूर गुन्हा आहे. आत्तापर्यंत हा गुन्हा सर्वच पालकांनी नकळतपणे केला आहे; यापुढे तो पूर्वनियोजित गुन्हा मानला जाईल. उद्या, कोणताही पालक त्यांचा अपराध कमी करू शकणार नाही.

शस्त्रक्रियेचा निर्णय घेण्याआधी, रुग्णाला पूर्ण कच्चे खाणे आवश्यक आहे. जर खराब झालेल्या अवयवाने सक्रिय पेशींची पूरकता पूर्णपणे गमावली नसेल, तर तो निरोगी पेशींना जन्म देऊन आणि रोगग्रस्तांपासून मुक्त होऊन त्याची पूर्ण कार्य क्षमता पुन्हा मिळवू शकतो.

जोपर्यंत मानवी शरीरात कोणत्याही रोगग्रस्त पेशी आहेत, तोपर्यंत शिजवलेल्या अन्नाची तीव्र इच्छा असते. पण एकदा शरीरातील रोगग्रस्त पेशी शुद्ध झाल्या की, शिजवलेल्या जेवणाचे दर्शन प्रत्यक्ष भरून येते

आनंदाऐवजी घृणा असलेला माणूस. "भुकेची" भावना जितकी मजबूत असेल तितका हा रोग गंभीर आणि गंभीर आहे. थोडक्यात, शिजवलेल्या अन्नाची इच्छा ही रोगाची इच्छा आहे आणि ती इच्छा टिकून राहणे म्हणजे रोगाचा सातत्य. म्हणून, रोगाचा वश आणि नायनाट करण्यासाठी, खोट्या माणसाला उपाशी ठेवणे आवश्यक आहे.

कर्करोगाच्या रुग्णांना ताबडतोब कच्च्या अन्नाचा अत्यंत मर्यादित आहार घ्यावा, जसे की दररोज एक पौंड सफरचंद किंवा द्राक्षे.
हे प्रमाण वास्तविक माणसाला जिवंत ठेवण्यासाठी पुरेसे आहे, तर कर्करोगाच्या पेशी, ज्याचा कोणताही वाटा मिळवू शकत नाही, हळूहळू मरतात. ज्या व्यक्तीला निश्चित मृत्यूची शिक्षा देण्यात आली आहे, त्याला यापुढे आपला अंत लवकर करण्याच्या किंमतीवर आपले टाळू संतुष्ट करण्याचा अधिकार नाही.

350,000 प्रकारचे विषारी पदार्थ ज्यांना त्यांनी औषधांचे नाव दिले आहे ते आता आपण काय उपयुक्त सेवा देऊ शकतात ते पाहू या.
ते विभेदित पेशींची संख्या वाढवू शकतात, कमकुवत पेशी मजबूत करू शकतात किंवा अक्षम पेशींना नवीन कार्य करण्याची क्षमता देऊ शकतात? ते उपाशी ग्रंथींना कच्चा माल पुरवू शकतात किंवा आगीमुळे नष्ट झालेले पोषक घटक बदलू शकतात? ते हृदयाच्या स्नायूंना बळकट करू शकतात किंवा त्यांच्या अशुद्धतेच्या रक्तवाहिन्या स्वच्छ करू शकतात? शिजवलेल्या पदार्थांद्वारे आपल्या शरीरात प्रवेश करणा-या घाण आणि विषाचा आपल्या अवयवांमध्ये सतत होणारा प्रवाह ते थांबवू शकतात का? शेवटी, ते कर्करोगाच्या पेशी एकामागून एक वेगळे करून त्यांचा नायनाट करू शकतात किंवा त्यांना शरीरात परत आणू शकतात? कदाचित ही विषे खरोखरच आपल्या पोषणाचा अविभाज्य भाग बनतात आणि निसर्गाने त्यांना नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये समाविष्ट करणे विसरले आहे.

वस्तुस्थिती अशी आहे की त्या पदार्थांचा प्रभाव आहे

जादूगार, भ्रामक, उघड, विरोधाभासी आणि नेहमीच हानिकारक.
औषधांच्या फायदेशीर गुणधर्मांवरील विपुल साहित्य ही आपल्या वयाची मिथक आहे. अंधश्रद्धेचे एक प्रचंड जग या जगातील सर्व लोकांना आपल्या पूर्ण प्रभावाखाली ठेवते आणि हानिकारक औषधे स्वतःवर तावीजची भूमिका घेतात.

आपण कल्पनारम्य उंचीवरून खाली उतरले पाहिजे आणि या समस्यांकडे वास्तववादी दृष्टिकोन स्वीकारला पाहिजे. स्वतःमध्ये एक अनंत लहान पेशी, सर्व मानवनिर्मित कारखान्यांपेक्षा अधिक जटिल रचना आहे. हे आहे

अगदी साध्या वस्तुस्थितीवरून हे स्पष्ट आहे की त्यांच्या सर्व एकत्रित प्रयत्नांनी जगातील तज्ञ कधीही एक जिवंत पेशी अस्तित्वात आणू शकले नाहीत. आणि तरीही प्रत्येक अवयव अशा पेशींच्या मिलीयर्ड्सने बनलेला असतो. तरीसुद्धा, एक सामान्य वैद्य स्वतःला त्या विस्तृत जगाचा विशेषज्ञ समजतो. जेव्हा तो वैद्य कागदाच्या तुकड्यावर काही विषारी "औषध" चे नाव लिहितो तेव्हा तो भोळेपणाने असे समजतो की तो एका विषाच्या प्रिस्क्रिप्शनने करोडो कारखान्यांची अव्यवस्थित कार्ये पुनर्संचयित करू शकतो. माझ्या लहान मुलांना हाताशी धरून, वर्षानुवर्षे, मी ते विलक्षण, जीवन देणारे अमृत शोधण्याच्या आशेने एका देशातून दुसऱ्या देशात भटकत राहिलो! त्याच कल्पक आशेने प्रत्येक रुग्ण, त्याची प्रकृती काहीही असो, आज आपल्या डॉक्टरांचे दार ठोठावतो किंवा रुग्णालयाच्या रांगेत आपली जागा घेतो.

तर प्रत्येक आजारावर एकमेव उपचार हा पूर्णपणे रुग्णाच्या हातात असतो. सर्व रोगांची कारणे स्वयंपाकघरातील आगीत सापडतात. त्या अग्नी नाहीशा झाल्यामुळे मानवाचे सर्व दुःख नाहीसे होईल. संपूर्ण कच्चा खाणे केवळ प्रत्येक प्रकारच्या आजारावर प्रतिबंधक म्हणून कार्य करत नाही, तर ते आधीपासून संकुचित झालेले सर्व रोग पूर्णपणे बरे करते, अगदी सौम्य ते सर्वात गंभीर आणि गुंतागुंतीचे, जर प्रभावित अवयव अजूनही जीवनाची काही चिन्हे टिकवून ठेवतात.

या छोट्या पुस्तकात, मी या विषयावर विस्तृतपणे हाताळू शकत नाही. फक्त एक उदाहरण दिले तरी पुरेसे आहे. हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीचे आजार हे आज मानवजातीचे संकट आहे. काही देशांमध्ये हृदयाच्या विविध आजारांमुळे मृत्यूदर हा एकूण मृत्यूदराच्या निम्म्याहून अधिक आहे आणि हे प्रमाण वाढतच आहे. त्या रोगांवरील सर्व विद्यमान औषधे पूर्णपणे जादूटोणा करणारे उपाय आहेत. शरीरावर विष टाकून, चिडचिड करून किंवा त्याउलट, नसा मृत करून आणि हृदयाची क्रिया उत्तेजित करून, ते शरीराला शक्तीच्या अवशेषांपासून वंचित ठेवतात. हृदयविकाराच्या झटक्याचे मुख्य बळी डॉक्टर आहेत या वस्तुस्थितीचे साक्षीदार व्हा. तरीही सर्व रोगांपैकी हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी विकार उपचारांसाठी सर्वात अनुकूल आहेत. रॉ-व्हेगनिझम त्या सर्व मूर्ख हत्याकांडांचा अंत करेल.

हृदयविकाराच्या झटक्याने काही आठवड्यांत किंवा महिन्यांत मृत्यूमुखी पडलेल्या रुग्णाने निसर्गाच्या नियमांचा आश्रय घेऊन आजच कच्च्या आहाराकडे वळले, तर त्याच्या प्रकृतीत जवळजवळ रात्रभर तत्काळ सुधारणा जाणवेल. पहिल्या दिवसापासूनच त्याच्या रक्तवाहिन्या लवकरात लवकर त्यांची अशुद्धता गमावू लागतील आणि त्याच्या रक्तवाहिन्यांच्या भिंती, तसेच त्याच्या हृदयाच्या आणि त्याच्या झडपांना, हळूहळू सक्रिय पेशींच्या ताज्या पूरकांसह एक नवीन जीवन प्राप्त होईल. त्यांची योग्य लवचिकता आणि दृढता परत मिळवणे. परिणामी, काही आठवड्यांत मरण्याऐवजी, कच्च्या आहारासाठी नवीन भरती होणारे आणखी 50 किंवा त्याहून अधिक वर्षांच्या निरोगी आयुष्याकडे आत्मविश्वासाने पाहण्यास सक्षम असतील. जेव्हा प्रश्न अर्धशतकाच्या निरोगी आयुष्याने काही आठवड्यांच्या आजारी जीवनाची जागा घेण्याचा असतो, तेव्हा आपण आपल्या अंतःकरणात संकोच होऊ देऊ नये. अचानक आणि अनपेक्षित मृत्यू समजणे शहाणपणाचे नाही. जेव्हा मी एका संशयित बळीच्या तोंडात मांस आणि ब्रेडचे तुकडे जाताना पाहतो, तेव्हा मी त्याच्या हृदयाच्या भिंती आणि रक्तवाहिन्यांमध्ये लवकरच होणारी अधोगती चित्रित करतो आणि प्रत्येक क्षणी मला हृदयविकाराचा झटका येण्याची अपेक्षा असते.

साधारणपणे सांगायचे तर, रोगांची चार मूलभूत कारणे आहेत: 1. विभेदित पेशींच्या संख्येत कमतरता. 2. ग्रंथींच्या कार्यासाठी आवश्यक असलेल्या कच्च्या मालाची अपुरीता. 3. जीवात परदेशी संस्था आणि परजीवी पेशींची उपस्थिती. 4. जिवाणू संसर्गास पेशींचा प्रतिकार कमी होणे. या चारही कारणांना सुरुवातीपासूनच कच्चा खाणे हे रोगाच्या समस्येवर खरे उपाय देते.

तथापि, कच्च्या-खाण्याच्या सुरुवातीच्या काळात, शिजवलेले-खाण्याचे व्यसनी लोकांना कधीकधी विविध अस्वस्थतेचा अनुभव येतो, ज्यामुळे अविचारी लोकांना अशी चुकीची कल्पना येते की नैसर्गिक अन्नपदार्थ शरीराला थकवतात आणि आरोग्य बिघडवतात. हा गैरसमज आजच्या माणसाच्या अदूरदर्शीपणाचा सर्वात धक्कादायक पुरावा आहे. नैसर्गिक पोषण हे अनैसर्गिक आणि हानिकारक परिणामांद्वारे अनुसरले जाऊ शकते ही केवळ कल्पना ही एक अत्यंत मूर्खपणाची कल्पना आहे, जी आपल्या विचारातून एकदाच काढून टाकली पाहिजे.

हे लक्षात घेतले पाहिजे की 40-50 किलो किंवा त्याहून अधिक माणसाने शंभर किलो वजन असलेल्या खोट्या माणसाचे आहे, जो ताबडतोब वितळण्यास सुरवात करेल आणि त्याच्या रोगग्रस्त पेशी, चरबी, कंक्रीशन आणि विषांसह रक्तप्रवाहात घाई करतील, जेणेकरून ते विविध उत्सर्जनाद्वारे शरीरातून बाहेर पडेल - मल, लघवी आणि घाम. लघवी आणि रक्तातील परकीय पदार्थांचे निरीक्षण केल्यावर, अदूरदर्शी माणसाला असे वाटेल की ते नैसर्गिक पौष्टिक पदार्थांपासून तयार झाले आहेत, तर खरे तर ते खोट्या माणसाच्या घृणास्पद शरीरातून आले आहेत, जे हळूहळू नष्ट होत आहे आणि जीव कायमचा सोडत आहे. . म्हणूनच कच्च्या-खाण्याच्या संक्रमणावर वैद्यकीय शास्त्राच्या नेहमीच्या निकषांवर नियंत्रण ठेवता येत नाही; त्याऐवजी, आपण आत्मविश्वासाने निसर्गाच्या नियमांचे पालन केले पाहिजे आणि संयम आणि सहनशीलतेने अंतिम परिणामांची प्रतीक्षा केली पाहिजे.

त्या काळात पोटफुगीची लक्षणे दिसू शकतात, आतड्यांसंबंधी वेदना, डोकेदुखी, चक्कर येणे, सामान्य दुर्बलता इ. काही प्रकरणांमध्ये लघवी गढूळ होऊ शकते, पाय फुगू शकतात, शरीरावर पुरळ उठू शकते आणि त्वचेच्या काही भागांवर कोरडेपणा आणि खाज येऊ शकते. या सर्व शुध्दीकरण आणि बरे होण्याच्या प्रक्रिया आहेत, म्हणून एखाद्याने "भूक" च्या भावनेला बळी पडू नये आणि निर्मात्याच्या बुद्धीबद्दल शंका बाळगून, "पौष्टिक" रात्रीचे जेवण, "पूर्ण-संतुलित" प्रथिने आणि मदतीसाठी "अपरिवर्तनीय" अमीनो ॲसिड. असे करण्याएवढे मूर्ख असले पाहिजे, ही लक्षणे एकाच वेळी नाहीशी होतील, परंतु एखाद्याच्या आरोग्यास हानी पोहोचवतात. खोटा माणूस मग सुटकेचा नि:श्वास सोडेल आणि खऱ्या माणसाच्या मूर्खपणावर हसत पुन्हा एकदा नवीन आयुष्यासह वाढू लागेल.

अशी लक्षणे एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये घटना आणि तीव्रतेमध्ये भिन्न असतात आणि काही विशिष्ट प्रकरणांमध्ये पूर्णपणे अनुपस्थित देखील असू शकतात. नियमानुसार, ते वृद्ध आणि शारीरिक लोकांमध्ये तीव्र, तरुण लोकांमध्ये सौम्य आणि नवजात मुलांमध्ये पूर्णपणे अनुपस्थित आहेत, जे सामान्य पद्धतीने वाढू लागतील. साधारणपणे बोलायचे झाले तर, जास्त लठ्ठ माणसाच्या शरीरात खोट्या माणसाने खऱ्या माणसाला त्याच्या जड वजनाच्या दबावाखाली इतके पिळून काढले आहे आणि क्षीण केले आहे की त्याच्यामध्ये "त्वचा आणि हाडे" शिवाय थोडेच उरले आहे. कच्च्या-खाण्याच्या सुरुवातीच्या काळात

अशा व्यक्तीचे वजन इतके कमी होईल की ज्यांना बदलाचे खरे स्वरूप समजत नाही त्यांना त्याची दया येऊ लागेल.
पण प्रत्यक्षात काय घडत आहे याचे हे केवळ उघड चित्र आहे.
कच्च्या खाणाऱ्या माणसाच्या शरीरात खरे तर पहिल्या दिवसापासूनच वजन वाढायला सुरुवात होते आणि खोट्या माणसापासून मुक्त झाल्यानंतर, त्याचे सामान्य वजन होईपर्यंत तो नियमितपणे वाढतो. . अत्यंत पातळ व्यक्तीमध्ये, खऱ्या माणसाचे वजन वाढल्याने खोट्या माणसाने झालेल्या नुकसानाचा समतोल साधला जाईल, जेणेकरून सुरुवातीपासूनच वजनात निव्वळ वाढ होईल.

वास्तविक माणसाची ही वाढ विशेषतः पातळ, निस्तेज आणि कमकुवत मुलांमध्ये वेगाने होते. आपण कच्ची खाणारी मुले त्यांच्या शिजवलेल्या खेळणाऱ्या खेळातील सोबत्यांसारखी गुबगुबीत चेहऱ्याची आणि शेंगा असलेली असावी अशी अपेक्षा करू नये, कारण मोकळापणा हे खोट्या माणसाचे लक्षण आहे. कच्ची खाणारी मुलं खरंच सडपातळ, कुबट आणि स्नायुयुक्त असतील. निव्वळ अज्ञानामुळेच साधे बुद्धी असलेले पालक आपल्या मुलांच्या ओंजळीत आनंद मानतात.

जेव्हा मी प्रथम कच्च्या आहाराकडे वळलो तेव्हा माझ्या शरीरात शुद्धीकरणाची एक विस्तृत प्रक्रिया सुरू झाली. मला अशक्तपणाची कोणतीही लक्षणे जाणवली नाहीत, परंतु मला माझ्या आतड्यांमध्ये वेदना होत होत्या, माझ्या बोटांच्या आणि बोटांच्या दरम्यानचे अंतर कोरडे होऊ लागले, त्यानंतर स्केलिंग आणि खाज सुटू लागली, माझ्या शरीरावर पुरळ उठली आणि माझ्या पायाच्या काही भागांवर त्वचेची त्वचा आली. वाळलेल्या आणि फ्लेक्स मध्ये बंद सोललेली. माझे पाय, जे तोपर्यंत बऱ्याचदा थोड्या प्रमाणात सूजत असत, ते अचानक खूप सुजले आणि ही सूज कमी व्हायला महिने गेले. मग थोड्या वेळाने माझे लघवी एकदम गढूळ झाली. त्या संपूर्ण कालावधीत मी माझ्या आयुष्यात यापूर्वी कधीही घेतलेल्यापेक्षा जास्त चालणे घेऊन मी व्यायाम केला. माझ्यासाठी हे अगदी स्पष्ट होते की, नैसर्गिक पोषण आणि शारीरिक व्यायामाच्या सततच्या दबावाखाली, 50 वर्षांच्या शिजवलेल्या-खाण्याच्या काळात माझ्या रक्तवाहिन्या आणि सांध्यामध्ये जमा झालेले कंक्रीशन वितळू लागले होते आणि नाहीसे होऊ लागले होते. माझा विश्वास अधिक पक्का व्हावा म्हणून, मी अचानक कच्चे खाणे पूर्णपणे बंद केले आणि तीन दिवस मी फक्त मांसाचे पदार्थ खाल्ले. पहिल्याच दिवशी माझ्या लघवीतील गढूळपणा कमी झाला, दुस-या दिवशी फक्त थोडेसे चिन्ह राहिले, तर तिसऱ्या दिवशी ते पूर्णपणे गायब झाले.

जेव्हा मी पुन्हा कच्चे खाणे सुरू केले तेव्हा माझे लघवी पुन्हा गढूळ झाले, पण

पूर्वीच्या तीव्रतेत नाही, आणि काही आठवड्यांत ते हळूहळू साफ झाले.
तीन दिवस शिजवलेल्या खाण्याने माझ्या शरीराच्या शुद्धीकरणाचा वेग कमी झाला आहे.
योगायोगाने, मी त्याच वेळी आणखी एक शोध लावला. खारट पदार्थांसह घेतलेल्या पाण्याने माझ्या शरीराचे वजन एका दिवसात तीन किलोने वाढले.

सुदैवाने, कच्चा खाणे पुन्हा सुरू केल्यानंतर चौथ्या दिवशी मी माझे पूर्वीचे वजन परत केले.

कच्च्या खाण्याच्या नवीन भरतीसाठी हार्दिक असणे कदाचित चांगले आहे काही महिने शिजवलेल्या पदार्थांपासून दूर राहिल्यानंतर पुन्हा करा. पोषणाच्या दोन प्रणालींची तुलना करून, त्याला अधिक खात्री पटते की त्याने निवडलेला मार्ग खरोखरच योग्य आहे आणि त्यानंतर तो प्रयोग पुन्हा करण्याचे स्वप्न पाहत नाही.

माझ्या पायाची मजबूत सूज काही महिन्यांत हळूहळू निघून गेली. सोबतच, मला काही दीर्घकाळ टिकणाऱ्या सौम्य सूजांचाही त्रास झाला; हे देखील, पुढील काही वर्षांत कमी झाले आणि शेवटी पूर्णपणे नाहीसे झाले. हीच लक्षणे कमी-अधिक प्रमाणात अनेक कच्च्या खाणाऱ्यांमध्ये दिसून येतात, जे मला जगभरातून त्यांच्याबद्दल लिहितात.

माझे मूळव्याध गायब होणे अधिक महत्त्वाचे होते. जुनाट मूळव्याधीने मला काही 15 किंवा 20 वर्षे विश्रांती दिली नाही.
दररोज, कधीकधी दिवसातून दोनदा, मला माझे अंडरवस्त्र बदलणे बंधनकारक होते.
जळजळ कधीच कमी होत नाही; पू, श्लेष्मा आणि रक्ताचे सतत स्त्राव होते. मी कच्च्या आहाराकडे वळल्यानंतरही, माझ्या पाचक अवयवांच्या कार्यामध्ये नियमितता आणली गेली होती तरीही, माझ्या मूळव्याधांची स्थिती जवळजवळ अपरिवर्तित राहिली. प्रत्येक शारीरिक प्रयत्नानंतर, किंवा साधे चालल्यानंतरही, चिडचिड इतकी तीव्र होत गेली की मला कधीकधी असे वाटायचे की, घडलेल्या मॉर्फोलॉजिकल बदलांमुळे, कदाचित मूळव्याधांना कच्चा खाण्याची इच्छा नसेल आणि त्यामध्ये. शेवटी मला सर्जिकल ऑपरेशन करण्यास भाग पाडले पाहिजे. पण त्याच वेळी, निसर्गाच्या सामर्थ्यावर मी कधीही आशा गमावली नाही. आणि खरंच, काही महिन्यांनंतर स्थितीत निश्चित सुधारणा दिसून येऊ लागली. दैनंदिन चिडचिड आठवड्यातून दोनदा, नंतर आठवड्यातून एकदा, महिन्यातून एकदा असे बदलले

आणि नंतरही दर दोन-तीन महिन्यांनी एकदा, शेवटी उपचार इतके यशस्वी झाले की आज मला मुळव्याध झाला आहे असे मला अजिबात वाटत नाही. जेव्हा मी रोज अंकुरलेल्या गव्हाचे सॅलड घ्यायला सुरुवात केली तेव्हा बरा होण्यास वेग आला. आता ही परिस्थिती आपल्याला एका सर्वात महत्त्वाच्या सत्यासमोर आणते.

हे सर्वज्ञात सत्य आहे की गुदाशयाच्या भिंतींची लवचिकता कमकुवत झाल्यामुळे आणि आतड्याच्या खालच्या बाजूला असलेल्या शिरा पसरल्यामुळे मूळव्याध होतात. कच्च्या खाण्याने मूळव्याध बरे करणे हा याचा पुरावा आहे की, शरीरातील क्षीण झालेल्या पेशी सक्रिय पेशींद्वारे बदलून, कालांतराने आतड्यांवरील भिंती आणि रक्तवाहिन्या हळूहळू नूतनीकरण करतात, आवश्यक लवचिकता आणि दृढता प्राप्त करतात. . तरीही महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ही प्रक्रिया एकाच वेळी आतडे, पोट, शिरा, केशिका आणि नसा आणि प्रत्येक अवयव आणि ग्रंथीमध्ये अपवाद न करता घडते. दुसऱ्या शब्दांत, शिजवलेल्या खाणाऱ्या व्यक्तीचा विकारग्रस्त आणि रोगग्रस्त जीव तरुण, विशिष्ट आणि निरोगी पेशींच्या नवीन पूरकांसह पूर्णपणे पुनर्संचयित केला जातो. कच्च्या खाण्याने लैंगिक शक्ती वाढणे सर्वांना आश्चर्य वाटेल, जरी लैंगिक क्रियाकलापांमध्ये कठोर संयम हे आपले ठाम तत्व असले पाहिजे. खेळात कच्चे खाणारे नवीन आणि अभूतपूर्व विक्रम प्रस्थापित करतील. इथेच किमयाशास्त्रज्ञांचे दीर्घकाळचे स्वप्न, जीवनाचे अमृत सापडते. ते औषधांद्वारे काही तासांत मिळविलेले जादूचे परिणाम नाहीत, तर संपूर्ण जीवाच्या पुनर्रचनेद्वारे रोग बरे करण्यासाठी मूलभूत प्रक्रिया आहेत.

जर एखाद्या अवयवाच्या किंवा ग्रंथीच्या पेशी पूर्णपणे खर्च झाल्या नसतील तर, नैसर्गिक पोषण त्यांना नवीन पेशींना जन्म देऊन पेशींचे आवश्यक पूरक पुनर्संचयित करण्यास सक्षम करते आणि त्याच वेळी रोगग्रस्त आणि निरुपयोगी पेशींच्या अस्तित्वापासून मुक्त होण्यास सक्षम करते. परंतु वाया गेलेला अवयव, जसे की किडलेला दात, त्याच्या पूर्वीच्या स्थितीत परत आणण्याचे कोणतेही साधन नाही.

म्हणूनच, आरोग्याच्या बाबतीत, विलंब धोकादायक आहे.

शिजवलेला खाणारा त्याच्या पाचव्या ते एक दशांश अवयव आणि ग्रंथींच्या कामावर जगतो आणि तरीही जोपर्यंत तो त्याच्या पायावर उभा राहू शकतो तोपर्यंत तो स्वत:ला निरोगी समजतो. आणखी वाईट म्हणजे, वंचित राहण्याचा धोका

तो एक दशांश डॅमोक्लसच्या तलवारीप्रमाणे त्याच्यावर सतत लटकत असतो, विशेषत: जेव्हा त्याने काही "चांगले" जेवण घेतले असते.

सायटोलॉजिस्टच्या तपासणीवरून असे दिसून आले आहे की मानवी शरीरात आळशी पेशींव्यतिरिक्त विविध बहुन्यूक्लिएटेड महाकाय पेशी (पॉलीकेरियोसाइट्स), अनन्युक्लिएटेड ओव्हर-आकाराच्या पेशी (मेगाकेरियोसाइट्स) आणि इतर प्रकारच्या डिजेनेरेट पेशी आढळतात. अशा पेशी "सामान्यपणे" सर्व अवयव आणि ग्रंथींमध्ये आणि शिजवलेल्या खाणाऱ्यांच्या रक्तप्रवाहात देखील असतात. सर्व अन्न व्यसनी व्यक्तींच्या अवयवांमध्ये हे आणि इतर अनेक विकृती पाहणारे संशोधन शास्त्रज्ञ त्यांना "सामान्य" किंवा "नैसर्गिक" घटना मानण्यास बांधील आहेत.

नैसर्गिक अन्नपदार्थ पचनसंस्थेत काही तासांपेक्षा जास्त काळ राहत नाहीत आणि पचले किंवा नसले तरी ते शरीरातून सामान्य मार्गाने बाहेर पडतात, तर शिजवलेले पदार्थ, विशेषत: जे प्राणी स्रोतांपासून बनवले जातात, ते तीन दिवस अन्ननलिकेमध्ये रेंगाळतात. किंवा चार दिवस, कधी कधी आठवडे. आता, हे सर्वज्ञात सत्य आहे की मृत्यूनंतर लगेचच प्राण्यांच्या पेशी विघटित होऊ लागतात आणि ते तसे करत असताना मोठ्या प्रमाणात विषारी पदार्थ सोडतात. त्यामुळे शिजवलेल्या खाणाऱ्याच्या टेबलावर विषमुक्त प्राणी नसतात. 38 डिग्री सेल्सिअस तापमानात तीनपैकी चार दिवस मानवी उदरात राहिल्यानंतर यात आश्चर्य नाही. प्राण्यांच्या अन्नाचे पूर्णपणे विषामध्ये रूपांतर होते. काहीवेळा ही प्रक्रिया इतकी पुढे जाते की आतड्यांच्या भिंती उध्वस्त केल्यानंतर आणि पुष्कळ प्रमाणात पू, श्लेष्मा आणि रक्त मिसळल्यानंतरच ते जीव सोडण्यात यशस्वी होतात का? दुसऱ्या दिवशी, रुग्ण पोटात थोडासा विकार झाल्याची तक्रार करतो. अशा प्रकारचे विघटन टाळण्यासाठी डॉक्टर टेबल सॉल्ट वापरण्याची शिफारस करतात, जणू ते मानवी उदरला खारट मांसाच्या बॅरलमध्ये बदलू इच्छित आहेत. विश्वासू लोक भोळेपणाने मानतात की पोट जे काही सहज स्वीकारेल ते हानिकारक असू शकत नाही; तर पॉलिश केलेला तांदूळ, पांढरा ब्रेड किंवा साखर, जे सर्व अन्नपदार्थांमध्ये सर्वात हानिकारक आहेत, पोटात त्वरित प्रतिक्रिया निर्माण करत नाहीत. शरीराचा कोणताही भाग कच्च्या मालाशिवाय त्याचे कार्य चालू ठेवू शकतो, असे काहींना तर डोळे, त्वचा किंवा मज्जातंतू यांच्याशी पोषणाचा काय संबंध असू शकतो याबद्दल आश्चर्य वाटते. आता त्यात कोणता पदार्थ सापडू शकतो

पांढरा ब्रेड, साखर किंवा स्पष्ट केलेले लोणी जे डोळ्यांना प्रकाश देऊ शकते किंवा मज्जातंतूंच्या आश्चर्यकारक ऑपरेशन्सचे आयोजन करू शकते? मज्जासंस्थेच्या रोगांची कारणे स्पष्ट करण्यासाठी लोक सर्व प्रकारचे काल्पनिक अंदाज लावतात, परंतु ते सर्वात आवश्यक घटक - नसांना पुरवल्या जाणाऱ्या कच्च्या मालाच्या गुणधर्माकडे कमीत कमी लक्ष देत नाहीत.

संसर्गजन्य रोगांवरील माणसाचा प्रतिकार कमकुवत होतो पिढ्यानपिढ्या

संसर्गजन्य रोगांचा धोका कायम असल्याचा दावा केला जात आहे घट चुकीची आहे. शिजवलेल्या खाण्यामुळे, मानवी पेशी हळूहळू सूक्ष्मजंतूंना प्रतिकार करण्याची त्यांची शक्ती गमावत आहेत आणि सर्वात वाईट म्हणजे ते पिढ्यानपिढ्या ही शक्ती गमावत आहेत.

या संदर्भात, मला 1956 मध्ये प्रसिद्ध सोव्हिएत शास्त्रज्ञ IV डेव्हिडोव्स्की यांच्या "पॅथॉलॉजिकल ऍनाटॉमी अँड द पॅथोजेनेसिस ऑफ ह्युमन डिसीज" मधील काही उतारे उद्धृत करायचे आहेत.

त्यांच्या म्हणण्यानुसार: "होमो-सेपियन (अँथ्रोपोनोसेस) चे अनेक संक्रमण आहेत जे किंबहुना सर्वात विकसित वानरांसह प्राण्यांमध्ये आढळत नाहीत. शास्त्रज्ञ एकतर त्यांच्यातील संसर्गाची प्रायोगिक उदाहरणे लावण्यात यशस्वी होत नाहीत. नाहीतर ते त्यांच्यापैकी फक्त काही (टायफॉइड, कॉलरा, मलेरिया, मेनिन्गोकोकल मेंदुज्वर, इन्फ्लूएन्झा, गोवर, कावीळ, घटसर्प, स्कार्लेट फीवर, न्यूमोनिया, संधिवात, सेप्सिस, गोनोरिया, फुरुन्क्युलोसिस, ऍपॉनिक्युलोसिस, आणि त्यामुळे) अत्यंत दुर्गम साम्य मिळवू शकतात. वर).

"झूनोसेस आणि ऑर्निथोनोसेस (प्राणी आणि पोल्ट्री रोग) ते पुरुषांमध्ये हायड्रोफोबिया, एन्सेफलायटीस, ब्रुसेलोसिस (माल्टा ताप), सिटाकोसिस, चेचक, प्लेग, टुलेरेमिया, अँथ्रॅक्स, ट्रायचिनोसिस आणि इतर, एक नियम म्हणून, त्यांची विशेष लक्षणे आहेत जी माणसासाठी विलक्षण असतात, तर प्राण्यांमध्ये कधीकधी ते आढळतात. त्या लक्षणांचे केवळ अत्यंत दूरस्थ पुनरुत्पादन दर्शवा."

अशाप्रकारे असे दिसून येते की मानवाच्या पूर्वजांसह, वानरांसह सर्व प्राण्यांना विशिष्ट मानवी संसर्ग होत नाहीत तर ते प्रायोगिक हेतूंसाठी त्या रोगांनी संक्रमित करण्याच्या संशोधन शास्त्रज्ञांच्या जाणीवपूर्वक प्रयत्नांना देखील प्रतिसाद देत नाहीत. याउलट,

असे जीवाणू अस्तित्वात आहेत जे प्राणी आणि पक्ष्यांसाठी विशिष्ट आहेत, परंतु ते त्यांच्या अवयवांमध्ये नेहमीच उपस्थित असले तरीही त्यांच्यावर सामान्यपणे परिणाम होत नाही. तथापि, मनुष्याला संक्रमित केल्यावर, तेच जीवाणू त्याला सर्वात भयंकर आणि विनाशकारी रीतीने संक्रमित करतात. आपण हे तथ्य जोडले पाहिजे की प्राणी सर्व जुनाट आजारांपासून रोगप्रतिकारक आहेत.

या धक्कादायक कॉन्ट्रास्टचे कारण काय आहे? "सभ्यतेच्या" नियमांनुसार स्वत:चे पोषण करण्याची आणि नंतर त्याच्या डेस्कवर पाय ओलांडून फुरसतीने बसण्याची त्याची सवय नसेल तर इथे माणसाला प्राण्यापासून वेगळे काय आहे? जर या चांगल्या दिवसांपैकी एखाद्या दिवशी गायीने माणसासारखे "सुसंस्कृत" बनण्यासाठी, कढईत उकळून तिचा चारा खाण्यासाठी आणि आजारी पडल्यावर, असे भासवले तर ते कसे असेल ते स्वतःच विचार करा. कारणे अज्ञात होती. मग जर कोणी सुचवले की तिने कच्च्या गवतावर स्वतःचे पोषण करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, तर तिने आपल्या शरीराचा वापर शिजवलेल्या अन्नासाठी केला जात आहे, कच्च्या गवतामुळे तिचे नुकसान होऊ शकते अशी भीती व्यक्त केली पाहिजे. तुमचीही कल्पना करा की, ती जे काही अनैसर्गिक कृत्य करत आहे, याचा क्षणभरही विचार न करता तिने हजारो वर्षांपासून शिजवलेले गवत खाल्ले असते तर ती आज कशी असेल. तरीही आजच्या धर्मांध मांसपूजकांनी हीच स्थिती ठेवली आहे.

संसर्गजन्य रोगांविरुद्धचा लढा पूर्णपणे पुढे जातो चुकीचा दृष्टिकोन. संसर्गजन्य रोगांमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण शरीराच्या प्रतिकारशक्तीला बळकट करून नव्हे, तर संसर्ग पसरवणाऱ्या बाह्य परिस्थितींना कमी करून साध्य केले गेले आहे.

काळाच्या ओघात, माणसाची प्रतिकारशक्ती इतकी कमकुवत झाली आहे की, आधुनिक गृहनिर्माण, केंद्रीकृत पाणीपुरवठा व्यवस्था, शहरी स्वच्छता, रुग्णांना अलग ठेवणे इत्यादी सुविधा जर आपण काढून टाकल्या आणि 200 वर्षांपूर्वी प्रचलित स्थितीत परतलो, तर मानव. काही वर्षातच विविध साथीच्या रोगांमुळे नष्ट होईल.

असं असलं तरी, आजही स्वयं-संसर्ग, जसे की वाढतात कटारहल परिस्थिती, वेगाने विकसित होते आणि सर्व शिजवलेल्या-खाणाऱ्या मानवतेसाठी एक अपरिहार्य आपत्ती बनते. खोट्या माणसाच्या पेशींच्या कमकुवतपणाचा फायदा घेऊन, निरुपद्रवी सूक्ष्मजीव बनतात

जोरदार हानिकारक. डेव्हिडॉव्स्की लिहितात: "बॅक्टेरियाच्या परिवर्तनशीलतेवरील समकालीन डेटाच्या प्रकाशात आपण असे गृहीत धरले पाहिजे की रोगजनक जीवाणू तथाकथित नॉनपॅथोजेनिक बॅक्टेरियापासून तयार केले जाऊ शकतात हे वास्तवाच्या अगदी जवळ आहे. अशा प्रकारे, टायफॉइड, पॅराटायफॉइड आणि पेचिशीचे बॅसिली उद्भवू शकतात. आतड्यांसंबंधी बॅसिलीपासून; डिप्थीरियाची वास्तविक बॅसिली खोट्या बॅसिलीपासून विकसित होऊ शकते. अशा प्रकारचे रूपांतर कोकीच्या सर्व प्रकारांमध्ये, अॅनारोब्समध्ये, प्लेग आणि क्षयरोगाच्या बॅसिलीमध्ये आणि इतर सूक्ष्मजीवांमध्ये होऊ शकते.

मानवी शरीराच्या, त्वचेच्या आणि श्लेष्मल झिल्लीच्या सामान्य रहिवाशांच्या खर्चावर स्वयं-संसर्ग विशेषतः वास्तविक आहे."

बऱ्याच संसर्गजन्य रोगांमध्ये संसर्गाचा पुरावा नसतो. सर्वसाधारणपणे, प्रत्येक संसर्गजन्य रोग एखाद्या दुर्बल व्यक्तीच्या नाजूक शरीरात प्रथम प्रकट होतो आणि नंतर इतर लोकांमध्ये संक्रमित होतो. प्रत्यक्षात, असा प्रत्येक जीव हा रोगजनक जीवाणूंच्या प्रसार आणि प्रसारासाठी धोकादायक कारखाना आहे. असा कारखाना कच्चा खाणाऱ्यांमध्ये सापडत नाही. त्यामुळे कच्च्या खाणाऱ्यांचे जग सर्व संसर्गजन्य रोगांपासून कायमचे मुक्त होईल.

स्वयं-संसर्गावरील डेव्हिडॉव्स्कीचे मत खालीलप्रमाणे सारांशित केले जाऊ शकते: "आपल्या शरीराचे मुख्य क्षेत्र जेथे स्वयं-संसर्गाच्या प्रक्रिया विकसित होतात: घसा, टॉन्सिल्स, वर्मीफॉर्म अपेंडिक्स, मोठे आतडे, नेत्रश्लेष्मला, ब्रोन्कियल नलिका आणि लघवीचे मार्ग. स्वयं-संसर्गजन्य रोग आहेत: अनुनासिक सर्दी, घशाचा दाह, कोलायटिस, आमांश, ब्राँकायटिस, न्यूमोनिया, सिस्टिटिस, पायलाइटिस, नेफ्रायटिस, डोळ्यांच्या बुबुळाच्या पुढील भागाचा होणारा दाह, दाहक त्वचा स्नेह,

फुरुंकल्स, कार्बंकल्स, ओटीटिस, पित्ताशयाचा दाह, ऑस्टियोमायलिटिस, प्रसूतीपश्चात एंडोमेट्रिटिस आणि असेच. FG द्वारे प्रदान केलेल्या आकडेवारीनुसार बॅरिन्स्की (1949), स्कार्लेट तापाच्या सर्व प्रकरणांपैकी केवळ 50 टक्के प्रकरणांमध्ये आणि डिप्थीरियाच्या 15 टक्के प्रकरणांमध्ये थेट संपर्क स्थापित केला जाऊ शकतो. दुस-या शब्दात सांगायचे तर, डिप्थीरियाच्या सर्व बहुतेक प्रकरणांमध्ये संसर्ग बाह्य स्त्रोतांचा आहे हे दर्शविणारे कोणतेही पुरावे नाहीत. पुन्हा, TE Boldyrev (1949) द्वारे पुरविलेल्या पुराव्यांवरून असे सूचित होते की 53 टक्के टायफॉइड प्रकरणे अज्ञात मूळ आहेत. एक्सोजेनस इन्फेक्शन्सची भूमिका हळूहळू कमी होत जाते आणि त्याचे स्थान एंड्रोजेनस इन्फेक्शनला मिळते. काहीही न करता

भविष्यात शंका, हे लक्षात येईल की मुख्य भूमिका खरंच स्वयं-संसर्गाने खेळली जाते, विशेषत: आमच्याकडे अद्याप आवश्यक ज्ञान नाही जे आम्हाला बदलणाऱ्या शारीरिक यंत्रणा आणि परिस्थितींचे सार स्पष्ट करण्यास सक्षम करेल. पेशी आणि जीवाणूंचे सामान्य सहजीवन संक्रमणाच्या अवस्थेत.

"संसर्गजन्य रोगांच्या एटिओलॉजीच्या संदर्भात आपण त्याग करणे आवश्यक आहे बाह्य आणि अंतर्गत माध्यमांच्या सूक्ष्मजीवांच्या 'रोगजनक' स्वरूपावर कॉच, एहरलिच आणि पाश्चर यांच्या काळात कल्पना. या शब्दाच्या संपूर्ण अर्थाने हे जीवाणू स्वतःच रोगजनक नसतात, परंतु ते शारीरिक संबंध जे एखाद्या विशिष्ट क्षणी दिलेल्या जीवामध्ये अस्तित्वात असतात आणि जे त्याच्या नियामक प्रणाली आणि मज्जासंस्थेतील व्यत्ययांशी सेंद्रियपणे जोडलेले असतात. निसर्गात विशेष 'रोगजनक' सूक्ष्मजंतू नाहीत; तथापि, सामान्यतः प्रतिरोधक विषयामध्ये संवेदनशीलतेला प्रोत्साहन देणारे घटक नसतात आणि त्याउलट."

या सगळ्यातून आपण एकच निष्कर्ष काढू शकतो. संसर्गजन्य रोगांचे खरे कारण सूक्ष्मजंतू नसून शरीराच्या सामान्य जैविक प्रक्रियेची बिघडलेली स्थिती आहे. सूक्ष्मजीव नेहमी अस्तित्वात आहेत, ते अजूनही अस्तित्वात आहेत आणि ते कायमचे अस्तित्वात असतील. त्यांचा नाश आणि नायनाट करण्याची मोहीम म्हणजे निव्वळ वेडेपणा आहे. रोगांच्या खऱ्या कारणांकडे डोळेझाक केल्यामुळे, माणसाची सेंद्रिय प्रतिकारशक्ती हळूहळू इतकी कमी झाली आहे की, मनुष्य यापुढे संसर्ग बाहेरून येण्याची वाट पाहत नाही, परंतु त्यांच्या शरीरात असलेल्या जीवाणूंना बळी पडतो. . कारण मानवी शरीरात जे जीवाणू अगदी क्षुल्लक प्राण्यांचे काहीही नुकसान करू शकत नाहीत ते मांस, ब्रेड, लोणी आणि साखरेपासून तयार झालेल्या कमकुवत, निरुपयोगी, निष्क्रिय पेशींसमोर येतात. मग, ते फक्त त्या पेशींवर पडतात आणि त्यांना उत्कटतेने खाऊन टाकतात यात आश्चर्य नाही. समजूतदार व्यक्तीने आपले शरीर त्या प्रत्येक निरुपयोगी पेशींपासून स्वच्छ केले पाहिजे, त्यानंतर कोणताही सूक्ष्मजंतू उत्तम फळे, नट आणि तृणधान्यांपासून अस्तित्वात आलेल्या तरुण, मजबूत आणि मजबूत पेशींकडे जाण्याची हिंमत करणार नाही. येथे, खरंच, "शारीरिक यंत्रणा आणि परिस्थितींचे सार आहे जे सामान्य बदलतात.

संक्रमणाच्या अवस्थेत पेशी आणि जीवाणूंचे सहजीवन," ज्याचे स्पष्टीकरण डेव्हिडोव्स्की देऊ शकत नाही.

उपचारात्मक एजंट म्हणून प्रतिजैविकांची भूमिका तात्पुरती आणि फसवी आहे. लोक हळूहळू त्यांच्याबद्दल निराश होत आहेत.
थोड्या काळासाठी जीवाणूंच्या क्रियाकलापांचे परिणाम तटस्थ करून, ते पेशी कमकुवत करतात आणि नंतर मजबूत संक्रमणाचा मार्ग मोकळा करतात.

मला प्रतिजैविकांचा अत्यंत जिव्हाळ्याचा अनुभव आहे. नैसर्गिक पोषणाच्या कमतरतेचा परिणाम म्हणून माझ्या मुलांना स्वयं-संसर्ग आणि स्वयं-नशा यांमुळे नेहमी अनियमित, सतत ताप येतो, त्यांचे तापमान सामान्यतः 37.8°C च्या दरम्यान चढ-उतार होते. आणि 38 ° से. मी माझ्या मुलाला पॅरिसला नेले आणि तिथल्या सर्वात प्रतिष्ठित "तज्ञ" च्या देखरेखीसाठी त्याला सोपवले. दुर्दैवाने, प्रतिजैविकांच्या अंधाधुंद प्रयोगाद्वारे त्यांनी त्यांचे तापमान 40- 41 डिग्री सेल्सियस पर्यंत वाढवले. आणि त्याच्या हृदयाची आणि मूत्रपिंडाची झीज होऊन, शेवटी त्याच्या आजाराचे निदान न करता, त्यांनी त्याला ठार मारले.

अगदी माझ्या मुलीच्या बाबतीतही असेच घडले, परंतु तरीही दोन वर्षांनंतर मोठा हिंसाचार. मी तिला हॅम्बुर्ग येथील अंस्कारहोहे चिल्ड्रन हॉस्पिटल (किंडरक्रँकेनहॉस अंस्चारहोहे) मध्ये ठेवले, जिथे डॉ. वुल्फगँग टिलिंगने माझ्या गरीब मुलावर अत्यंत अमानुष प्रयोग केले. दररोज त्याने प्रचंड प्रमाणात रक्त काढले, जे त्याने विविध प्रयोगशाळेच्या चाचण्यांच्या अधीन केले किंवा डझनभर गरीब उंदीर आणि सशांना टोचले, असे भासवत की बॅक्टेरियाचा गुणाकार करून तो या रोगासाठी जबाबदार असलेल्या वास्तविक जीवाची ओळख करू इच्छित होता, परंतु जे. तो त्याच्या असामान्य क्लिनिकल चाचण्यांमध्ये ठरवू शकला नाही. माझ्या मुलाचे तापमान जितके जास्त वाढले, तितके जास्त प्रतिजैविकांचे डोस प्रशासित होते आणि त्यांच्या जाती अधिक वैविध्यपूर्ण होत्या. प्रतिजैविकांच्या वाढलेल्या डोसमुळे तापमान 39°C च्या दरम्यान सतत चढ-उतार होईपर्यंत तापमान अधिकाधिक वाढत गेले. आणि ४१° से. आणि नेफ्रायटिसची चिन्हे जोरदारपणे चिन्हांकित झाली.
त्याच्या "वैज्ञानिक" अर्थाने त्याने रोगाचा विकास वेगवान केला, त्याचा "सामान्य" कालावधी चार वर्षांचा फक्त एक महिन्यापर्यंत कमी केला. त्याने मुलाला डमी मानले आणि खोट्या समजुतीमध्ये आम्हाला घाबरवले

जर तिला कोर्टिसोन दिले गेले नाही किंवा अंतर्गत बायोप्सी केली गेली नाही तर ती एका आठवड्यापेक्षा जास्त जगू शकणार नाही.

त्या दिवसांत मला बर्चर-बेनरचे जर्मन आले
"पोषणविषयक रोग" ("एर्नाहृंगस्क्रांखाइटेन" , एर्स्टर टेल, 1933) नावाचा ग्रंथ. मी ताबडतोब माझ्या मुलीला त्या हॉस्पिटलमधून बाहेर काढले आणि तिला नैसर्गिक पोषणाची काळजी सोपवली. जादूच्या कांडीच्या अचानक लहरीमुळे माझ्या मुलाचे तापमान 37°-37.5°C पर्यंत घसरले. आणि तिच्या लघवीचे प्रमाण दिवसाला 200m1 वरून दोन लिटरपर्यंत वाढले. आठवडाभरात ती तिच्या पायावर उभी राहिली आणि त्या निर्दयी डॉक्टरसाठी दार उघडण्यासाठी खोली ओलांडून गेली, ज्याला मूर्खपणाचा धक्का बसला होता आणि अपमानाची इतकी भीती होती की त्याने मला हॉस्पिटलच्या प्रती देण्यास नकार दिला. नोंदी आणि क्लिनिकल परीक्षा.

निव्वळ कच्च्या आहारावर मी मुलाचे पोषण करत राहिलो असतो तर आज ती नक्कीच जिवंत असती. पण त्यावेळी मी कच्च्या अन्नाला उपचारात्मक साधन मानत होतो आणि तरीही माझा कृत्रिम जीवनसत्त्वांवर विश्वास होता. डॉ. बर्चर बेनरच्या खाजगी क्लिनिकच्या पोषण प्रणालीशी जवळून परिचित होण्यासाठी, मी मुलाला हॅम्बुर्गहून झुरिचला नेले आणि 23 दिवस तिला त्या सेनेटोरियममध्ये ठेवले. मी इथे नमूद करू शकतो की, दुर्दैवाने डॉ. बिर्चर बेनर यांच्या मृत्यूनंतर, शिजवलेले अन्न, दुग्धजन्य पदार्थ, जीवनसत्त्वे आणि इतर औषधे यांच्यामुळे त्यांच्या पोषण पद्धतीत मोठ्या प्रमाणात बदल करण्यात आला आहे.

तरीही, तिच्या प्रकृतीत झटपट सुधारणा झाल्यामुळे मला वाटले की तिचे आरोग्य अंशतः कच्च्या पौष्टिकतेने आणि अंशतः शिजवलेले अन्न आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वे यांच्याद्वारे पुनर्संचयित करणे शक्य आहे. असो, आम्ही तिचे आयुष्य फक्त चार वर्षांनी वाढवू शकलो.

मी स्वत: मनुष्याच्या, स्वयं-संक्रमणांवर विजयाचे एक उल्लेखनीय उदाहरण आहे. 20 वर्षांहून अधिक काळापासून मला क्रॉनिक ब्रॉन्कायटिसचा इतका त्रास होत होता की वर्षातून अनेक वेळा मला सर्दीचा तीव्र झटका येत असे. कच्च्या खाण्याने मात्र हे सर्व बदलले आहे आणि गेल्या दहा वर्षांपासून मी वर्षभर मोकळ्या आकाशाखाली झोपलो असलो तरी, कधी कधी 15 किंवा 16 अंशांच्या कडाक्याच्या थंडीत, सूक्ष्मजंतू त्यांच्या जागीच असतात,

मला एकदाही खोकला आला नाही किंवा मला सर्दी झाल्याचे थोडेसेही जाणवले नाही. मला असे सांगायचे आहे की हिवाळ्यात मोकळ्या हवेत झोपण्यासाठी विशिष्ट वीरता आवश्यक नसते. फक्त शरीर चांगले झाकणे आणि चेहरा ताजी हवेसाठी खुला ठेवणे आवश्यक आहे. याव्यतिरिक्त, निद्रानाश रात्र घालवण्याची आणि सतत अंथरुणावर लोळण्याची कारणे दूर करण्यासाठी शिजवलेले अन्न सोडून देणे महत्वाचे आहे.

कर्करोग हा पेशींच्या अत्यंत ऱ्हासाचा परिणाम आहे

इतर सर्व रोगांच्या बाबतीत, कर्करोगाची कारणे देखील आहेत निसर्गाच्या नियमांच्या प्रकाशात अगदी सहजपणे स्पष्ट केले.

सामान्य पेशी आणि कर्करोगाच्या पेशींच्या संरचनेतील फरक शोधण्यासाठी सायटोलॉजिस्टने प्रचंड प्रमाणात संशोधन केले आहे. सर्वसाधारणपणे बोलायचे झाल्यास, त्यांना आढळले आहे की कर्करोगाच्या पेशी या सामान्य प्रकारच्या पेशी आहेत ज्यांची कोणतीही उपयुक्त कार्ये करण्यासाठी आवश्यक रचना आणि क्षमता नाही. त्यांचा एकमेव उद्देश प्रथिने (बांधकाम साहित्य) खाणे आणि गुणाकार करणे हा आहे.

आपल्याला माहित आहे की, खोट्या माणसाच्या पेशी तंतोतंत समान असतात गुण खोट्या माणसाच्या पेशी आणि कर्करोगाच्या पेशींमुळे होणारा अध:पतन यात एकच अंशाचा फरक आहे. विशिष्ट परिस्थितीत स्थानाच्या संदर्भात, खरा माणूस खोट्या माणसाच्या पेशींना त्याच्या नियंत्रणाखाली ठेवण्यात यशस्वी होतो. तो त्यांचा आपल्या जीवाच्या मुक्त विस्तारात प्रसार करतो, तो त्यांच्यात रिकाम्या पोकळ्या भरतो, तो आपल्या त्वचेखाली त्यांची विल्हेवाट लावतो, तो त्यांना आपल्या सामान्य पेशींमध्ये मिसळतो आणि अशा प्रकारे, कमीतकमी काही काळासाठी, तो संवेदनशील अवयव आणि प्रणाली ठेवतो. त्याचे शरीर त्यांच्या दबावाच्या धोक्यापासून मुक्त होते.

खोट्या माणसाचे प्रचंड वस्तुमान प्रत्येकजण उघड्या डोळ्यांनी पाहू शकतो, कधीकधी त्याचे वजन 60-70 किलोग्रॅमपर्यंत पोहोचते. त्या वस्तुमानातील काही किलो कोणत्याही ग्रंथी किंवा अवयवामध्ये ठेवल्यास, परिणामी दबावाखाली दिलेल्या ग्रंथीची किंवा अवयवाची क्रिया निश्चितच पंगू होते. तंतोतंत अशा प्रकारे कर्करोगाने माणसाचे आयुष्य संपवले.

कॅन्सरसारख्या खोट्या माणसाच्या पेशी म्हणतात साठी स्वयंपाकघर मध्ये तयार अन्न माध्यमातून अस्तित्वात

अशा खाद्यपदार्थांचे उत्सुक ग्राहक म्हणून काम करण्याचा प्राथमिक उद्देश. खऱ्या माणसाच्या बचावात्मक प्रयत्नांमुळे खोट्या माणसाच्या पेशी व्यसनाच्या माध्यमातून शरीरात प्रवेश करणाऱ्या अनैसर्गिक पदार्थांचे प्रचंड प्रमाण पूर्णपणे आत्मसात करू शकत नाहीत आणि परिणामी त्या पदार्थांचा एक मोठा भाग उद्दिष्टपणे नष्ट होतो. जाळून आणि अनावश्यक उष्णतेमध्ये बदलून. त्या अतिरेकी अन्नाचा मुक्तपणे सेवन करण्यासाठी, खोट्या माणसाच्या पेशी स्वातंत्र्य मिळविण्यासाठी, त्यांना पाहिजे असलेल्या कोणत्याही परिसरात स्थायिक होण्यासाठी आणि स्वतःला पूर्ण झोकून देण्याचा प्रयत्न करतात. जेव्हा त्यांच्यापैकी एक किंवा अनेक त्यांच्या प्रयत्नांमध्ये यशस्वी होतात, तेव्हा ते त्यांच्या लोभी धन्याने त्यांना दिलेले अन्नपदार्थ अविश्वसनीय वेगाने खाऊ लागतात. अशा प्रकारे, एक किंवा दोन क्षुल्लक पेशींपासून सुरुवात करून, सर्व मानवजातीला त्याच्या प्राणघातक दहशतीच्या तावडीत ठेवणारा राक्षस अस्तित्वात येतो.

असंख्य पॅथॉलॉजिकल प्रक्रियांपैकी कोणत्याही प्रक्रियेत आपल्याला अशीच घटना आढळत नाही जिथे मिलीअर्ड पेशींमध्ये फक्त एक किंवा दोन पेशी रोगास बळी पडतात.

स्पष्ट दृष्टी असलेला माणूस ज्याच्या मनावर कब्जा करण्याची चिकाटी असते मूलभूत समस्यांसह शास्त्रज्ञ ज्या मूर्ख प्रश्नांवर त्यांचा वेळ, पैसा आणि शक्ती वाया घालवतात त्याबद्दल आश्चर्यचकित होण्यास मदत करू शकत नाही. कर्करोगाच्या घटनेचे स्पष्टीकरण देण्यासाठी त्यांनी सुमारे 400 विविध कार्सिनोजेनिक घटकांची यादी केली आहे, ज्यांचा आहारातील घटक वगळता, कर्करोगाच्या मूलभूत कारणांशी किमान संबंध नाही. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःला हा प्रश्न विचारला पाहिजे: "सर्व विष, किरण, तीव्र चिडचिड, जखम, जळजळ, विषाणू, निकोटीन, टार आणि इतर अनेक घटक, हानिकारक घटक म्हणून, त्यांच्या कॉम्प्लेक्सच्या पेशींना वंचित ठेवू शकतात हे मान्य आहे. रचना आणि त्यांची काम करण्याची क्षमता, किंवा नुकसान करणे, निर्बल करणे, चिरडणे आणि त्यांना मारणे, परंतु ते कोणत्या शक्य मार्गाने एक किंवा दोन पेशींमध्ये गुणाकाराची इतकी प्रचंड शक्ती निर्माण करू शकतात, जे त्यांना सक्षम करण्यासाठी, अगदी कमी जागेत. वेळ, खाली पडण्याची आणि नंतर मानवी शरीराची संपूर्ण अद्भुत इमारत पूर्णपणे नष्ट करण्याची?"

ती भयंकर शक्ती स्वतःच्या जीवाच्या मालकाने चटकन शिजवून, भाजली, तयार केली आणि राक्षसाला सादर केली.

स्वतःचा अंतिम नाश. कर्करोग हा पेशींच्या अत्यंत ऱ्हासाचा आणि अनैसर्गिक पोषणाच्या अपरिहार्य परिणामाचा जिवंत पुरावा आहे.

त्यांच्या तपासादरम्यान, शास्त्रज्ञ वेळोवेळी कर्करोगाची खरी कारणे समोरासमोर येतात. ते अकाट्य पुरावे हातात धरतात, त्यांच्याकडे थोडावेळ बघतात आणि त्यांची पुष्टीही करतात, पण जेव्हा जेव्हा प्रचलित आहारपद्धती बदलण्याचा प्रश्न विचारार्थ येतो, तेव्हा ते गडगडाट होऊन डोळे मिटून घेतात. क्षणभरही विलंब न करता ते त्यांच्या पायावर येतात, कारण त्यांना त्यांच्या पौष्टिक सवयींमध्ये काहीही अनैसर्गिक पाहण्याची इच्छा नसते. विशेषतः, ते जे भाकरी खातात आणि ज्याला त्यांनी भूतकाळापासून पावित्र्य मानले आहे त्यावर टीका करण्याची इच्छा नाही, क्षणभरही विचार न करता की ते टेबलवर पोहोचेपर्यंत ते पीसून पुन्हा पुन्हा अपवित्र केले गेले आहे. , sifting, kneading आणि बेकिंग.

सायटोलॉजिस्ट हे स्पष्टपणे पाहतात की कर्करोग विशेष संरचना आणि कार्यक्षमतेपासून वंचित असलेल्या पेशींद्वारे अस्तित्वात आणला जातो, तरीही त्यांच्या मते तथाकथित निरोगी माणसाच्या सर्व पेशी (जरी ते अनैसर्गिक पोषणाचे उत्पादन असले तरीही) प्रामुख्याने असतात. पूर्ण विकसित आणि परिपूर्ण पेशी ज्या नंतर काही कार्सिनोजेनिक घटकांच्या प्रभावामुळे त्यांच्या सामान्य गुणधर्मांपासून वंचित राहतात. दुस-या शब्दात सांगायचे तर, कारखान्याच्या उत्पादनातील दोषांची योग्य यंत्रणा नसणे हे प्रत्येक आकस्मिक घटकाशी निगडीत असते, परंतु त्यांचा त्या कारखान्याला पुरवल्या जाणाऱ्या बांधकाम साहित्याशी किंवा कच्च्या स्वरूपाशी आणि गुणवत्तेशी काहीही संबंध नसतो. उत्पादनासाठी आवश्यक साहित्य. सर्व शिजवलेल्या खाणाऱ्यांचे अवयव त्यांची योग्य रचना आणि कार्ये गमावलेल्या लाखो पेशींनी कायमचे बुडलेले आहेत हे पाहण्याची त्यांची इच्छा नाही. मी आता काउड्रीच्या "कॅन्सर सेल" मधील काही परिच्छेद उद्धृत करेन ज्यातून वाचकांना स्पष्टपणे दिसेल की या आजाराची खरी कारणे किती स्पष्ट आणि स्पष्ट आहेत.

कर्करोग आहेत.

Cowdry लिहितात (p.11): "संपूर्ण किंवा त्यांच्या पूर्ववर्तींच्या विशेष सेवा कार्याच्या काही भागामध्ये नुकसान झाल्यामुळे, कर्करोगाच्या पेशी त्या विशिष्ट कार्याची संरचनात्मक वैशिष्ट्ये गमावतात.

शक्य. फंक्शनच्या अनुपस्थितीत रचना राखली जाऊ शकत नाही त्यापेक्षा अधिक कार्ये राखली जाऊ शकतात संबंधित रचना नसतानाही." काउड्री सर्वात स्पष्ट सत्य जोडण्यास विसरला आहे ज्याद्वारे कर्करोगाचे रहस्य एकदाच सोडवले गेले असते.

म्हणजे, रचना आणि कार्य राखण्यासाठी कच्चा माल या आवश्यक गोष्टी आहेत आणि जेव्हा ते कच्चा माल शिजवलेल्या मटेरिअल्समध्ये रूपांतरित केले जातात, तेव्हा कोणतीही रचना राखली जाणार नाही किंवा कार्यही होणार नाही.

पेशींच्या सामान्य वाढीसाठी Cowdry Rusch चे अवतरण खालीलप्रमाणे आहे: "सामान्य आदिम पेशींमध्ये अनेक संभाव्य यंत्रणा असतात ज्या शेवटी भेदभाव ठरवतात. जेव्हा घटक विशिष्ट परिमाणात्मक पातळी गाठतात तेव्हा ही यंत्रणा कार्यक्षमपणे सक्रिय होतात" (पृ. 15).
कर्करोगात परिवर्तन होत असताना "कार्सिनोजेन्स पेशींच्या एक किंवा अधिक विशेष कार्यांमध्ये बदल घडवून आणतात. परिणामी बदल अनुवांशिक असतो." परंतु, "ज्या पेशींना अशा आनुवंशिक बदलांचा सामना करावा लागला आहे त्यांना पूर्णपणे स्वायत्त निओप्लाझम बनण्यापूर्वी अतिरिक्त घटकांचे नुकसान आवश्यक असू शकते" (पृ. 17).

कर्करोग पूर्णपणे विकसित आणि विशेष पेशींपासून तयार होत नाही.
"अंडी आणि शुक्राणू हे अत्यंत भिन्न पेशी आहेत जे घातक होत नाहीत आणि शुक्राणू किंवा अंड्याच्या पेशींचा समावेश असलेल्या कर्करोगांना जन्म देतात जे नेहमीच्या प्रतिबंधांशिवाय गुणाकार करतात आणि सामान्य, चांगले वर्तणूक असलेल्या पेशींच्या मालकीच्या प्रदेशांवर आक्रमण करतात" (पृ. 333).

नायट्रोजनयुक्त पदार्थांचा शोध घेणे, प्राणी प्रथिने खाणे, अमीनो ऍसिड हिसकावणे, असामान्य प्रथिनांचे संश्लेषण करणे आणि तत्सम स्वरूपाचे इतर विविध प्रकारची कामे करणे ही कर्करोगाच्या पेशींची मुख्य क्रिया आहे. कर्करोगाकडे "नायट्रोजन सापळ्यासारखे कार्य करणे' असे मानले जाते, ज्यामुळे शरीरातील अमीनो ऍसिड्स शरीरात परत येऊ न देता काढून टाकतात" (पृ. 39). पुढे असे म्हटले आहे (ibid.): "दुष्ट पेशींचे नायट्रोजन चयापचय चांगले वर्तन असलेल्या पेशींमधून, शरीराची योग्य सेवा करून, त्यांना अत्यंत आवश्यक असलेली सामग्री घेऊन चालते असे दिसते." "अत्यंत निरुपयोगी आणि हानिकारक" या शब्दांच्या जागी "खूप गरजेचे" शब्द दिले असते तर हे कोडे सहज सुटले असते. क्रिस्टेनसेन आणि हेंडरसन (1952) यांनी अमिनो आम्लातील श्रेष्ठता मानली

कार्सिनोमा पेशींद्वारे जमा होणे "वाया जाणाऱ्या प्राण्यातील निओप्लास्टिक पेशींच्या वाढ आणि गुणाकारातील एक महत्त्वपूर्ण घटक" (ibid.). त्यांच्या मते प्राणी नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या अभावामुळे वाया गेले नाहीत तर अमीनो ॲसिडच्या कमतरतेमुळे वाया गेले आहेत.

कर्करोगाच्या पेशी सतत प्रथिने संश्लेषित करतात. काउड्री लिहितात (पृ. 152): "दुर्घटना हा प्रथिन संश्लेषणातील असामान्यता आणि असामान्य प्रथिनांच्या संभाव्य निर्मितीशी संबंधित असल्याचे मानले जाते. वाढत्या ट्यूमरमध्ये नवीन पेशी पदार्थ देण्यासाठी प्रथिने आणि न्यूक्लियोप्रोटीन यांचे सतत निव्वळ संश्लेषण होते, तर त्यांचे संश्लेषण होते. सामान्य न वाढणाऱ्या ऊतींमधील सामग्री समतुल्य विघटनाने संतुलित केली जाते." दुसऱ्या ठिकाणी त्यांनी कॅस्परसन (1950) उद्धृत केले: "दघातक ट्यूमर सेल आणि सामान्यपणे वाढणारी पेशी यांच्यामध्ये प्रथिने निर्मितीसाठी प्रणालीच्या विकासाच्या संदर्भात मूलभूत फरक असल्याचे दिसते. घातक ट्यूमर सेलमध्ये एंडोसेल्युलर प्रतिबंधक यंत्रणा, जे सामान्यत: प्रथिने तयार करणाऱ्या प्रणालीच्या क्रियाकलापांना मर्यादित करते, कमी-अधिक प्रमाणात कार्य करणे थांबवते, ज्यामुळे साइटोकेमिकल चित्रात विशिष्ट बदल होतात" (pp. 10-102). प्रश्नातील प्रथिने ही द्राक्षे किंवा सफरचंदातून मिळणारी प्रथिने नसून स्वयंपाकघरात शिजवलेली किंवा भाजलेली आणि सामान्य पेशींनी नाकारलेली प्रथिने आहेत यावर जोर देण्याची गरज आहे का?

पुढील वैज्ञानिक तपासणीत असे दिसून आले आहे की प्रमाण कर्करोगाच्या पेशींमध्ये चरबीचे प्रमाण सामान्यपेक्षा जास्त असते, तर जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचे प्रमाण सामान्यपेक्षा कमी असते.

काउड्री कबूल करतात की "पेशी, घातक आणि अन्यथा, जवळजवळ अकल्पनीयपणे गुंतागुंतीच्या लहान व्यक्ती आहेत. कदाचित प्रत्येकामध्ये 10,000 भिन्न जैवरासायनिक घटक असू शकतात, ज्यामध्ये अजैविक आयनांपासून ते अत्यंत जटिल प्रथिने आणि न्यूक्लियोप्रोटीन्स आहेत, जे एकमेकांशी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे संवाद साधतात. ..सजीव पेशीतील क्रियांचा समतोल, म्हणजे पेशीच्या जीवनाची एकूण प्रकट अभिव्यक्ती, या पदार्थांमधील अतिशय जटिल गतिज परस्परसंवादाच्या कोणत्याही वेळी एक कार्य असणे आवश्यक आहे. कोणत्याही पेशीची स्थिती पूर्णपणे परिभाषित करण्यासाठी, एक गुंतलेल्या अनेक संबंधांचे गतिज शब्दांत वर्णन करणे आवश्यक आहे. पेक्षा जास्त परिमाणवाचक ठरवणे व्यवहार्य नसल्यामुळे

एका वेळी काही व्हेरिएबल्स, आम्ही मिळवू शकतो परंतु संपूर्ण जटिल परिस्थितीचे एक मर्यादित दृश्य. 4 किंवा 5 घटक प्रणालींशी निगडीत गणितीय सूत्रे प्रचंड अडचणी आणतात, हजारो व्हेरिएबल्सचा सामना करणाऱ्यांना सोडा" (pp. 151-152). अशा प्रकारे आपल्या शास्त्रज्ञांना, ज्यांच्या हातात संपूर्ण मानवजातीचे नशीब आहे, त्यांच्याबद्दल फारच कमी माहिती आहे. पेशींची रचना. तरीही, त्यांच्या ज्ञानाची कमतरता असूनही, ते त्या जटिल पेशींच्या निर्मितीच्या निसर्गाकडे दुर्लक्ष करतात आणि ते लोकांना विश्वास ठेवण्यास प्रवृत्त करतात की त्यांच्या स्वतःच्या अचूक गणनेद्वारे ते त्यांच्या अचूक गुणात्मक आणि परिमाणात्मक आवश्यकता निर्धारित करू शकतात. प्रथिने, चरबी, कर्बोदकांमधे, जीवनसत्त्वे, खनिजे इत्यादींच्या संदर्भात पेशी.

मुख्य अभियंत्याने जे ठरवले आहे ते मान्य न करून त्यांच्या शहाणपणाचा तिरस्कार करणे आणि नंतर त्यांच्या कारखान्यांमध्ये विविध पदार्थ तयार करणे आणि ते आम्हाला ऑफर करणे इतके ते पुढे जातात. त्यांची कृती हास्यास्पद आहे की खेदजनक आहे हे वाचकाला स्वतः ठरवू द्या.

काटकसर किंवा आहारातील निर्बंध कर्करोगाच्या घटना आणि वाढीस प्रतिबंध करतात किंवा कमीत कमी मर्यादित करतात हे दर्शविण्यासाठी संशोधन शास्त्रज्ञांनी लक्षणीय पुरावे गोळा केले आहेत. पहिल्या महायुद्धादरम्यान, डेन्मार्क, रशिया, जर्मनी आणि ऑस्ट्रियामध्ये तीव्र अन्न रेशनिंग अंतर्गत अंमलात आले होते, युद्धाच्या शेवटी रेशनिंग रद्द केल्यानंतर कर्करोगाने होणारे मृत्यू कमी होते. हिंदखेडे (1925) यांच्या मते, अति आहारामुळे मृत्यूच्या घटनांमध्ये वाढ झाली.

काउड्री यांनी प्राण्यांवर केलेल्या प्रयोगांची उदाहरणे उद्धृत केली: "आहारातील निर्बंध प्राण्यांमध्ये ट्यूमरची वाढ रोखतात किंवा मंदावतात हे दाखवण्यासाठी पूर्वीच्या ब्रिटीश संशोधकांच्या कार्याचा विस्तार करण्यासाठी मॅके (1947) यांनी मोरेची (1909) यांना श्रेय दिले आहे.

मोरेचीने उंदरांमध्ये प्रत्यारोपित केलेल्या सारकोमाचे प्रमाण अन्न पुरविलेल्या प्रमाणात घेतले. प्रतिबंधित आहारावरील उंदीर जास्त काळ जगले आणि त्यांच्यामध्ये ट्यूमरचे प्रत्यारोपण पूर्ण आहार घेतलेल्या उंदरांपेक्षा अधिक कठीण होते.

"McCay आणि त्याच्या सहकाऱ्यांनी यावर खूप उल्लेखनीय अभ्यास केला आहे उंदीर आहारातील उर्जा कमी करून देखरेखीसाठी पुरेसे आहे, परंतु वाढीसाठी अपुरे आहे. अशा प्रकारे एक गट घेण्यात आला

700 पेक्षा जास्त दिवस तरूण आणि 900 दिवसांपेक्षा जास्त काळ परिपक्वतेपर्यंत वाढू न देता, सामान्य परिस्थितीत या प्रकारच्या उंदराच्या सरासरी आयुष्याची लांबी अंदाजे 600 दिवस असते. पुरेशा कॅलरीज दिल्यास मंद उंदीर परिपक्व होतात आणि एकूण 1,400 किंवा अधिक दिवस जगू शकतात - त्यांच्या सामान्य आयुष्याच्या दुप्पट" (pp. 394-395). पुन्हा, McCay, Sperling and Barnes (1943) नुसार "ट्यूमरचा विकास परिपक्वता येईपर्यंत वाढ मंदावली असलेल्या उंदरांमध्ये ते नगण्य होते" (पृ. ३९६). जर त्या उंदरांना केवळ कच्च्या अन्नपदार्थांच्या प्रतिबंधित आहारावर दिले गेले तर काय आश्चर्यकारक परिणाम प्राप्त होणार नाहीत.

पुढील प्रयोगांवरून असे दिसून आले की 198 उंदरांना "सामान्य" आहार दिल्यास 150 ट्यूमर विकसित झाले, तर 200 मंद उंदरांमध्ये फक्त 38 ट्यूमर आहेत - प्राणी तथाकथित सामान्य आहारापासून अंशतः वंचित आहेत. मनुष्याने केव्हापर्यंत सामान्य आहारात टिकून राहावे. असा आहार जो अशा निर्दयी कत्तलीचा प्रसार करतो आणि आयुष्याचा कालावधी अनेक वेळा कमी करतो?

जीवन विमा आकडेवारीचा संदर्भ देऊन शरीराचे वजन आणि कर्करोग मृत्यू यांच्यातील संबंध स्पष्ट करण्यासाठी अनेक वेळा प्रयत्न केले गेले आहेत. 1913 मध्ये, असोसिएशन ऑफ लाइफ इन्शुरन्स मेडिकल डायरेक्टर्स आणि अॅक्च्युरिअल सोसायटी ऑफ अमेरिका यांच्या संयुक्त समितीने 20-62 वयोगटातील पुरुषांनी खरेदी केलेल्या 774,672 पॉलिसी हाताळल्या. तेव्हा असे दिसून आले की 30-44 वयोगटातील विमा घेणाऱ्या पुरुषांसाठी कर्करोगाचा मृत्यू दर 100,000 नुसार मोजला जातो, ज्यांचे वजन जास्त होते 37, मानक वजन 32 आणि 24 कमी वजनाचे होते. 45 वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या गटासाठी, द

संबंधित दर अनुक्रमे 156, 144 आणि 120 होते.
युनियन सेंट्रल लाइफ इन्शुरन्स कंपनीच्या नोंदीनुसार, 1932 मध्ये विश्लेषित, 25 टक्के किंवा त्याहून अधिक वजन असलेल्या, 50 टक्के कमी वजनापर्यंत कर्करोग मृत्यू दर खालीलप्रमाणे आहेत: 143, 138, 121, 111, 114 आणि 95, 111 ची आकृती "सामान्य" वजनाचा संदर्भ देते. तरीही अगदी अलीकडे, मेट्रोपॉलिटन लाइफ इन्शुरन्स कंपनी (1951) च्या सांख्यिकी बुलेटिननुसार, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी-मूत्रपिंडाच्या आजारामुळे जास्त वजन असलेल्या पुरुषांचा मृत्यू

प्रमाणापेक्षा पुन्हा निम्मे होते आणि मधुमेहापासून ते प्रमाणापेक्षा चारपट होते. खोट्या माणसाने मानवतेला दिलेले हे वरदान आहेत.

1900 ते 1950 च्या दरम्यान युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका मध्ये हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि कर्करोगाच्या मृत्यू दरात वाढ झाली. 50 वर्षांत कर्करोगाचा मृत्यू दर 100,000 लोकसंख्येमागे 64 वरून 139.6 पर्यंत वाढला आहे, तर हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांसाठी 244 वरून 478.1 पर्यंत वाढला आहे. एकूणच, 1950 मध्ये 100,000 लोकसंख्येमागे 803.9 मृत्यूंपैकी दहा प्रमुख कारणे, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि कर्करोग हे 617.7 होते. 1964 सालाचा संदर्भ देत उपलब्ध नवीनतम आकडेवारी आणखी लक्षणीय आहे. कर्करोगाचा मृत्यू दर आता 151.3 वर पोहोचला आहे, तर हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांसाठी 508.6 पर्यंत वाढला आहे, एकूण 939.7 पैकी 659.9 असा एकत्रित आकडा आहे. कारणे हे आहेत औषधाच्या "प्रगतीचे" आश्चर्यकारक परिणाम; डॉक्टर, रुग्णालये आणि औषधे यांच्या बहुसंख्यतेचा धक्कादायक परिणाम; अन्नपदार्थांच्या "परिष्करण आणि शुद्धीकरण" ची अपरिहार्य उत्पादने. सध्याची "प्रगती" आणखी 50 वर्षे चालू राहिली तर परिस्थिती काय असेल याची कल्पना येईल.

युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिकेच्या 1964 च्या अधिकृत आकडेवारीनुसार, एकूण मृत्यूंपैकी केवळ 1.4 टक्के मृत्यू "लक्षणे, वृद्धत्व आणि चुकीची परिभाषित परिस्थिती" मुळे होते. या प्रकारात वृद्धत्व हे निव्वळ अनुमान आहे, कारण जे शिजवलेले अन्न खातात त्यांच्यापैकी कोणीही वृद्धापकाळापर्यंत पोहोचत नाही. तर खरोखर सुसंस्कृत परिस्थितीत! अपघात आणि अपघात वगळता, सर्व मानवजात वृद्धापकाळात मरेल.

नैसर्गिक वातावरणातील वन्य प्राण्यांमध्ये कर्करोगाची घटना अज्ञात आहे. बंदिस्त माकडांना प्रदीर्घ काळासाठी खराब झालेले अन्न खाल्ल्यानंतर, तथापि, कर्करोगासारखे एक किंवा दोन ट्यूमर पाहणे शक्य झाले आहे. "सजीवांचा एकमात्र मोठा गट ज्यासाठी अधूनमधून कर्करोगाचा पुरावा पूर्णपणे अनुपस्थित आहे तो महासागराच्या खोलवर राहतो," काउड्री घोषित करते (पृ.

१९६). याचे कारण मानवजातीच्या विध्वंसक हातांना नाही

त्यांच्यापर्यंत पोहोचले. त्यांचे जग क्षेत्रफळ आणि लोकसंख्येमध्ये आपल्यापेक्षा खूप मोठे आहे या वस्तुस्थितीमुळे त्यांची प्रतिकारशक्ती अधिक उल्लेखनीय आहे.

आम्ही म्हटल्याप्रमाणे, त्यांच्या संशोधनादरम्यान, शास्त्रज्ञ कर्करोगाची मूळ कारणे समोरासमोर येतात, ते त्यांना पाहतात आणि त्यांची पुष्टी करतात आणि तरीही ते त्यांच्याकडे पूर्णपणे उदासीनतेने जातात, जणू त्यांचा शोध काहीतरी वेगळाच आहे. "काही आहारातील घटक जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने किंवा त्यांच्या अनुपस्थितीमुळे मनुष्याला कर्करोग होऊ शकतो, ही कल्पना दुसऱ्या स्त्रोताकडून प्राप्त होत आहे.

प्राण्यांच्या आहारातील प्रायोगिक बदल सर्व काही करू शकतात
कर्करोगाच्या पुढील उपस्थिती किंवा अनुपस्थितीत फरक" (पृ. 220).

नैसर्गिक अन्नपदार्थांचे परिणाम त्यांना थेट जाणवतात.
काउड्री या मुद्द्यावर अगदी स्पष्टपणे सांगतात: "शेवटी हे तथ्य समोर येऊ लागले आहे की काही प्राण्यांमध्ये ट्यूमर विकसित होण्याची शक्यता कमी असते जेव्हा त्यांना नैसर्गिक अन्न दिले जाते तेव्हा त्यांना अत्यंत शुद्ध केलेले अन्न दिले जाते. सिल्व्हरस्टोन, सॉलोमन आणि टॅनेनबॉम (1952) पुरिना प्रयोगशाळेतील चाऊच्या आहारात नर डीबीए उंदरांमध्ये कमी सौम्य हेपेटोमा विकसित झाल्याचे आढळून आले, जे अर्ध-शुद्ध घटक, मुख्यतः केसिन, कॉर्नस्टार्च, अंशतः हायड्रोजनेटेड कापूस तेल, कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि अ. मिठाचे मिश्रण. शिवाय, C3H नर उंदरांना दिलेल्या अर्धशुद्ध आहारामुळे सौम्य हेपॅटोमाच्या विकासात वाढ होते. ट्यूमरच्या विकासातील फरक कॅलरी, शरीराच्या वजनात किंवा प्रथिने, चरबी, जीवनसत्त्वे आणि प्रमाणातील लक्षणीय फरकांशी संबंधित आहे. आहारातील खनिजे. इतर प्रकारच्या गाठी वेगळ्या पद्धतीने प्रतिसाद देतात असे गृहीत धरू नये" (pp. 403-404).

"एंजल आणि कोपलँड (1952) यांना असे आढळले की AES आणि स्प्रेग डॉली उंदरांना नैसर्गिक अन्न (स्टॉक डाएट) दिलेले दूध सोडल्याने अर्धशुद्ध आहाराच्या तुलनेत कर्करोगजन, 2-acetylaminoflurene द्वारे प्रेरित कमी स्तन ट्यूमर विकसित होतात. फरक लक्षणीय होता" (पृ. 404).).

प्रायोगिक उंदरांना ते कोणत्या प्रकारचे अन्न देतात हे वाचकाने निःसंशयपणे पाहिले आहे: केसिन, स्टार्च, कापूस बियाणे तेल, कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि क्षार यासारखे उच्च-शुद्ध पदार्थ. या पदार्थांच्या मिश्रणाला संशोधन शास्त्रज्ञांनी "सामान्य आहार" असे चुकीचे नाव दिले आहे. ते 100 टक्के कॅन्सरमुक्त उंदीर शेतातून गोळा करतात आणि त्यांना पिंजऱ्यात कैद करतात, गरीब प्राण्यांना "नाजूक" मुलांसारखे वागवतात, त्यांचे एकमेकांशी प्रजनन करतात, त्यांना "सामान्य आहार" देतात आणि काही पिढ्यांनंतर त्यांना काय बनवतात. ते "उंदरांचे शुद्ध उपजत जाती" म्हणतात.

त्यांच्या मते, ते "उंदरांचे जन्मजात ताण" एक विशेष पॅथॉलॉजिकल स्थितीत आहेत, ज्यामध्ये 80 टक्के काही स्ट्रेन "अज्ञात कारणे" च्या "उत्स्फूर्त" ट्यूमरसाठी संवेदनाक्षम असतात. सर्व शिजवलेले खाणारे एकसारखे पॅथॉलॉजिकल स्थितीत असतात.

आता शास्त्रज्ञ काही उपयुक्त चित्र काढण्यास सक्षम आहेत का ते पाहू वरील धक्कादायक पुराव्यांवरून निष्कर्ष. याचे उत्तर दुर्दैवाने नकारार्थी आहे. खरंच, काउड्रीला सर्वात मौल्यवान डेटा नाकारण्यात खूप वेदना होत आहेत, जेणेकरून त्याच्या वाचकांपैकी कोणीही खाद्यपदार्थ आणि पेयांच्या असंख्य जातींपैकी एक किंवा इतर सोडून देण्याचा विचार करू नये, जे सामान्यतः सभ्यतेचे योग्य मानले जाते. हे ते म्हणतात: "प्राण्यांवरील मानवी कर्करोगाच्या डेटाचे उत्पादन वाचताना विशेषत: आहाराच्या संबंधात सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे. जवळच्या उपासमारीच्या पातळीशिवाय, मनुष्य हा सर्वभक्षक आहे ज्याला विविध प्रकारचे अन्न खाण्याची सवय आहे. जगाच्या अनेक भागांतून एकत्रित; तर प्राणी स्थानिक मूळच्या ऐवजी एकसमान आणि साध्या आहारात समायोजित केले जातात" (पृ. 220). लेखकाचा किती मोठा गैरसमज आहे हे वाचकांनी स्वतःच ठरवावे.

"उंदरांच्या या निर्जन, लाड आणि संरक्षित, जवळून जन्मलेल्या जातींमध्ये कर्करोगासाठी कृत्रिमरित्या उच्चारित आनुवंशिक संवेदनाक्षमता मंजूर केली जाते, मग त्यांच्यामध्ये कर्करोग प्रत्यक्षात कसे निर्माण होतात?" प्रश्नाचे उत्तर न सापडता काउड्री (पृ. ३५०) विचारतो.

"उंदरांच्या विशिष्ट जातींमध्ये मजबूत अवयव-विशिष्ट आनुवंशिक संवेदनाक्षमतेची ओळख, पेशींना संवेदनाक्षम असलेल्या कार्सिनोजेन्सच्या स्वरूपाविषयीचे आपले अज्ञान अधोरेखित करते. हे उंदीर पिंजऱ्यात अत्यंत आश्रयस्थानी असतात. त्यांना सहसा वातानुकूलित ठेवले जाते.

खोल्या आणि त्यांचा आहार उल्लेखनीयपणे स्थिर आहे. ते कोणत्याही ज्ञात भौतिक किंवा रासायनिक किंवा जैविक कार्सिनोजेन्सच्या संपर्कात नाहीत" (pp. 349-
३५०). काउड्री मुद्दाम डोळे मिटून घेतो की वास्तविक भौतिक, रासायनिक आणि जैविक कार्सिनोजेन्स हीच परिस्थिती आहे जी त्यानेच त्या गरीब उंदरांसाठी निर्माण केली आहे. यामध्ये त्यांना नैसर्गिक वातावरण आणि पोषणापासून वंचित ठेवणे, त्यांना एकांत पिंजऱ्यात अलग ठेवणे आणि बंद करणे, त्यांना आश्रय देणे, त्यांचे लाड करणे आणि त्यांचे संरक्षण करणे, त्यांचे कृत्रिमरीत्या प्रजनन करणे, वातानुकूलित खोल्यांमध्ये त्यांना त्रास न देता ठेवणे आणि त्यांना केसीन, कॉर्नस्टार्च, कापूस तेल देणे, यांचा समावेश होतो. कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि क्षार.

इतरत्र, (अ) आहारातील प्रथिने आणि अत्यावश्यक अमीनो ऍसिड आणि (ब) आहारातील बी जीवनसत्त्वे मध्ये बदल करून कर्करोगाच्या विकासामध्ये बदल दर्शविण्यासाठी Cowdry प्रायोगिक डेटाच्या दोन तक्त्या आणते. त्यानंतर तो खालील टिप्पण्या करतो: "जीवनसत्त्वे आणि आवश्यक अमीनो ऍसिड कर्करोगाच्या उत्पादनात बदल करू शकतात... या आणि इतर निष्कर्षांचे स्पष्टीकरण देणे कठीण आहे. असे गृहीत धरू नये की कमतरता किंवा अतिरेकातील विशिष्ट आहारातील पदार्थ थेट ऊतींवर कार्य करतात. निओप्लास्टिक बदल होतो" (पृ. 401). हे स्पष्टपणे उपलब्ध डेटाचा नकार आहे. एखाद्या कारखान्याच्या समाधानकारक किंवा असमाधानकारक कार्याचा त्याला पुरवठा केलेल्या कच्च्या मालाच्या सुसंवाद किंवा विसंगतीशी काही संबंध नसावा असे म्हणण्यासारखे आहे.

काउड्री लिहितात आणि नंतर पुढे म्हणतात: "या निष्कर्षांवरून मनुष्यासाठी काही कर्करोग प्रतिबंधक आहार तयार करणे अकालीच ठरेल, जसे की ग्रीनस्टीन (1947) यांनी योग्य इशारा दिला आहे," एक गोष्ट म्हणजे मानवी आयुर्मान यापेक्षा खूप जास्त आहे. अशा काल्पनिक आहाराचे पालन करणारे प्रायोगिक प्राणी बऱ्याच वर्षांमध्ये व्यवहार्य नसतील, काही प्रकरणांमध्ये शतकाच्या जवळजवळ एक चतुर्थांश, कार्सिनोजेनेसिसमधील विलंबाच्या कालावधीच्या प्रमाणात" (पृ. 401).

तरीही, "प्राण्यांमध्ये दीर्घकाळ कमी आहार घेतल्याने अनेक प्रकारच्या उत्स्फूर्त ट्यूमरचे प्रमाण निश्चितपणे कमी होते" (पृ. ४२९).

"उपलब्ध डेटा प्रामुख्याने ट्यूमरच्या घटनांशी संबंधित आहे आणि नाही ते सुरू झाल्यानंतर त्यांचा वाढीचा दर. मधील काही उदाहरणे

आहारातील घटकांमुळे कोणती वाढ सुधारली जाते हे अपुरे पुरावे आहेत ज्याच्या आधारे आमच्या माहितीच्या सद्यस्थितीत कोणत्याही उपचारात्मक उपायांचा आधार घ्यावा" (पृ. 402). आम्हाला असे दिसते की काउड्रीला ट्यूमरच्या घटना कमी करण्यात स्वारस्य नाही; त्याला रस आहे. केवळ कर्करोग बरा करण्यासाठी उपचारात्मक उपाय शोधण्याच्या समस्येत आणि ते आपल्या पौष्टिक सवयी सुधारण्याद्वारे नाही तर काही काल्पनिक गोळ्या किंवा इतर एजन्सीद्वारे.

शास्त्रज्ञांना कर्करोगाची खरी कारणे केव्हा आणि कुठे कळतील हे जाणून घेणे मनोरंजक आहे. आतापर्यंत त्यांनी सुमारे 400 "कर्करोगजन्य घटक" शोधले आहेत, ज्याबद्दल काउड्री म्हणतात: "कदाचित एक टक्का पेक्षा कमी कर्करोग हे वैद्यांना सामोरे जावे लागतील, हे खरे कार्सिनोजेन्स किंवा कर्सिनोजेन्सचे संयोजन, शोधण्यायोग्य आहेत" (पृ. 390).

याच्या विरोधात आम्ही आधीच पाहिले आहे की "सामान्य' (अनैसर्गिक) आहाराने 100 पैकी 80 कर्करोगमुक्त उंदरांमध्ये ट्यूमरला प्रोत्साहन दिले आणि एका प्रकरणात 198 पैकी 150 आणि दुसर्या प्रकरणात 150 ट्यूमर वाढले. त्या आहाराच्या आंशिक निर्बंधामुळे त्या 150 ट्यूमरची संख्या 38 झाली; त्याच्या रेशनिंगमुळे संपूर्ण राष्ट्रांमध्ये कर्करोगाची वारंवारता लक्षणीयरीत्या रोखली गेली आणि नैसर्गिक पौष्टिकतेने त्याच्या बदलीमुळे कर्करोगाचा विकास पूर्णपणे रोखला गेला. काउड्री आता नैसर्गिक पोषण हे कर्करोगाशी लढण्याच्या समस्येचे उत्तर मानेल आणि वाया जाणे थांबवेल अशी अपेक्षा असू शकते. इतर सर्व कार्सिनोजेन्सच्या निरर्थक तपासणीवर त्याचा वेळ जातो. त्याऐवजी, तो कर्करोगाचे एकमेव कारण, दोषपूर्ण पोषण, त्याच्या इतर कार्सिनोजेनिक घटकांमध्ये ठेवण्यासही तयार नाही. तो याला केवळ "बदल करणारा" घटक म्हणतो आणि बिनबुडाच्या युक्तिवादाने कमी करतो.

घातक पेशींच्या वर्तणुकीमुळे अजूनही गोंधळलेले असल्याने, तो लिहितो (पृ. 43):

"ॲरिस्टॉटल किंवा डार्विन, जर तो
आज आमच्यासोबत होते, कर्करोगाच्या पेशींबद्दल आम्ही त्यांना माहीत असल्यामुळे सर्व तथ्ये एकत्र ठेवू शकू आणि त्यांच्या घातक वर्तनाचे स्पष्टीकरण देऊ शकू. कदाचित पुढील वर्षांमध्ये हे केले जाईल आणि आपण इतके दिवस आंधळे का राहिलो याचे आपल्याला आश्चर्य वाटेल. या दरम्यान, आम्ही इकडे तिकडे शिकत प्रगती थांबवत आहोत." पण मी हे सांगायला सांगतो की इथे ना ॲरिस्टॉटलची गरज आहे ना डार्विनची. काउड्रीला त्याच्या प्रयोगशाळेच्या हद्दीतून बाहेर पडणे पुरेसे आहे आणि, क्षणभर त्याचे अस्तित्व विसरून, त्याची नजर त्याच्याकडे वळवली

तारे, सूर्य, चंद्र, झाडे आणि फुले, त्यांच्या गूढतेत मानसिकरित्या डुंबण्यासाठी आणि संपूर्ण जग कोणत्या अचूक नियमिततेने फिरत आहे हे समजून घेण्यासाठी. कोणताही शास्त्रज्ञ त्या जगाचा नाश करून त्याच्या जागी स्वतःचे जग निर्माण करू शकतो का? शास्त्रज्ञ त्या सजीवांचा, त्या फिरत्या जगाचा नाश करतात आणि मानवतेला त्यांच्या स्वत:च्या बांधणीचे जग, त्यांच्या ब्रेड, त्यांच्या अमीनो ऍसिडस्, त्यांच्या कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि त्यांच्या कृत्रिम क्षारांसह सादर करतात. हे जाणून घेणे मनोरंजक आहे की या ओळी वाचल्यानंतर, वैज्ञानिक अजूनही त्यांचे स्वतःचे ज्ञान पृथ्वीच्या निसर्गाच्या ज्ञानापेक्षा वर ठेवतील.

पुढे Cowdry वर घातक ट्यूमरच्या उत्स्फूर्तपणे गायब होण्याच्या अनेक प्रकरणांची गणना करते आणि शेवटी खालील निष्कर्ष काढतात (पृ. 545):

"1. काही अगदी लहान प्राथमिक कर्करोग अधूनमधून मोठ्या प्रमाणात दिसतात स्तन, प्रोस्टेट आणि गर्भाशयातील संख्या. यापैकी बरेच विकसित होत नाहीत, वर्षानुवर्षे अव्यक्त राहतात किंवा उत्स्फूर्तपणे पूर्णपणे मागे जातात.

"2. बदल, सामान्यतः तात्पुरते, सु-विकसित कर्करोगाच्या आकारात क्वचितच आढळत नाहीत. हे घातक पेशींच्या आकारमानावर आणि स्ट्रोमावर परिणाम करणाऱ्या अनेक घटकांच्या ऑपरेशनमुळे होऊ शकतात.

"३. घातक ट्यूमरच्या प्रकारात स्पष्ट न झालेले बदल अधूनमधून कोणत्याही स्पष्ट कारणाशिवाय होतात.

"4. बेपत्ता झाल्याची अनेक उदाहरणे रेकॉर्डवर आहेत मुलांमध्ये न्यूरोब्लास्टोमा. त्यापैकी काहींमध्ये हे अज्ञात कारणांमुळे घातक पेशींच्या प्रगतीशील भिन्नतेशी संबंधित आहे.

"५. कॅन्सरच्या संपूर्ण रीग्रेशनची काही सत्यापित प्रकरणे आहेत वर्णन केले आहे ज्याचे श्रेय दिलेल्या उपचारांना दिले जाऊ शकत नाही. स्पष्टपणे, काही प्रकारच्या घातक पेशी अत्यंत दुर्मिळ प्रकरणांमध्ये शारीरिक यंत्रणेद्वारे नियंत्रित केल्या जातात."

ट्यूमरच्या उत्स्फूर्त प्रतिगमनचे कारण काय असू शकते, जर रुग्णाच्या पौष्टिक सवयींमध्ये काही आकस्मिक आणि अगोचर बदल नाही? यशस्वी होण्यासाठी एकच पद्धत असू शकते

कर्करोगाचा उपचार. अर्बुद प्रथम खराब झालेल्या अन्नपदार्थांपासून वंचित असणे आवश्यक आहे, आणि नंतर ते अगदी नैसर्गिक पोषण कमीत कमी कमी करून अक्षरशः उपासमार करणे आणि मारणे आवश्यक आहे. गरज भासल्यास, सामान्य पेशींनाही ठराविक काळासाठी अर्धवट अवस्थेत ठेवता येते. ट्यूमर गायब झाल्यानंतर ते सहजपणे त्यांच्या पूर्वीच्या शक्तीवर पुनर्संचयित केले जाऊ शकतात.

शिजवलेले अन्न तयार करण्याचे श्रम आणि खर्च आहे

निव्वळ कचऱ्याशिवाय काहीही नाही

आपण आधीच पाहिले आहे की, खरा माणूस केवळ कच्च्या अन्नावर जगतो. जगात वापरण्यात येणारे सर्व शिजवलेले पदार्थ आणि पेये उद्दिष्टपणे नष्ट होतात. त्यांच्यावर खर्च केलेला पैसा व्यर्थ वाया जातो. प्रथमदर्शनी हे विधान अविश्वसनीय वाटेल, परंतु हे एक साधे सत्य आहे, ज्याचा पुरावा मी माझ्या स्वत: च्या वैयक्तिक अनुभवाने मिळवला आहे.

सुरुवातीला, आम्हाला वाटले की वाढवावी लागेल ज्या प्रमाणात आपण शिजवलेल्या अन्नाचा वापर कमी केला त्याच प्रमाणात कच्च्या पोषणाचे सेवन केले, परंतु लवकरच आपल्या लक्षात आले की आपली चूक झाली. जरी सुरुवातीच्या काळात शरीराला होणारे सततचे नुकसान पुनर्संचयित करण्यासाठी आणि सक्रिय पेशींच्या ताज्या पूरकांसह अवयवांची पुनर्बांधणी करण्यासाठी नैसर्गिक अन्नपदार्थांना बरीच मागणी होती, परंतु नंतर ही मागणी हळूहळू कमी होत गेली.

आमची मुलगी अनाहितने खाल्लेल्या अल्प प्रमाणात अन्नाचे आम्हालाही आश्चर्य वाटले. कुपोषणाच्या भीतीने तिची आई तिला जास्त खाण्यास भाग पाडत असे, परंतु मुलाने तसे करण्यास नकार दिला. हळूहळू, मला हे स्पष्ट झाले की कच्च्या अवस्थेतील फळे आणि तृणधान्ये ही उच्च गुणवत्तेची अत्यंत केंद्रित पोषक आहेत आणि म्हणूनच, त्यांच्यापैकी फारच कमी प्रमाणात आपल्या शरीराच्या गरजा पूर्ण करतात. म्हणूनच कच्च्या खाणाऱ्या मुलाला त्याच्या इच्छेपेक्षा जास्त खाण्याची सक्ती कधीही करू नये. जेव्हा आपण एखाद्या तारखेला किंवा दिवसाला अक्रोड किंवा अक्रोडाच्या शेवटी महिनाभर उदरनिर्वाह करत असल्याबद्दल ऐकतो तेव्हा ही काही परीकथा नाही.

शिजवलेले-खाणारे स्वत:ला शिजवलेल्या जेवणाच्या ताटांवर भाजून घेऊ शकतात, कारण त्यामध्ये शब्दाच्या पूर्ण अर्थाने कोणतेही पोषण नसते.

तृणभक्षी प्राणी त्यांच्या बदल्यात मोठ्या प्रमाणात गवत खातात, कारण मोठ्या प्रमाणात हे गवत खडबडीत असते; त्यातील खरी पोषक द्रव्ये विखुरलेल्या अवस्थेत आणि फार कमी प्रमाणात असतात.

ते प्राणी दिवसातून अनेक वेळा त्यांची आतडे रिकामे करतात, तर सामान्य कच्च्या खाणाऱ्याला दिवसातून फक्त एकाच हालचालीची गरज भासते. अति फुशारकी, विष्ठेमध्ये फळांचे न पचलेले अवशेष असणे आणि दिवसातून एकापेक्षा जास्त वेळा स्टूलला जाण्याची मागणी ही अति खाण्याची चिन्हे आहेत, जी समशीतोष्ण कच्च्या खाणाऱ्याने नक्कीच टाळली पाहिजेत. मी सामान्यतः जे फळ खातो ते फळ खाणाऱ्या कोणत्याही शिजवलेल्या खाणाऱ्याने खाल्ल्यापेक्षा जास्त नाही. यामध्ये मी दिवसाला एक प्लेटभर कॉर्न सॅलड घालतो, जे नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या अपुरेपणामुळे सर्व शिजवलेल्या खाणाऱ्यांमध्ये पौष्टिकतेचे अंतर कमी करते. या साध्या भाड्यात मी पूर्वी घेतलेल्या सर्व क्षीण अन्नासाठी अर्थातच जागा नाही.

संपूर्ण जगाने अचानक भानावर येऊन पोषणाचे नैसर्गिक नियम अंगीकारले तर काय चित्र असेल? जरी फळांचे उत्पादन सध्याच्या पातळीवर राहिल्यास, प्रत्येक व्यक्तीला दिवसातून एक प्लेटभर भाजीपाला किंवा कॉर्न सॅलडची परवानगी दिल्यानंतर आणि अशा प्रकारे संपूर्ण जगाच्या पौष्टिक गरजा पूर्ण केल्या तरी, सर्व प्राण्यांच्या अन्नपदार्थांमध्ये अवांछित अधिशेष राहतील, साखर, चहा, कॉफी, कोको, अल्कोहोलिक आणि नॉन-अल्कोहोलिक पेये, तंबाखू, मार्जरीन, तसेच आज वापरल्या जाणाऱ्या कडधान्ये आणि तृणधान्यांचा मोठा भाग.

आता या सर्व ऱ्हास झालेल्या अन्नाचे काय होते ते पाहू या जे सध्या जगात वापरले जाते. किंबहुना त्याची तीन प्रकारे विल्हेवाट लावली जाते.

1.विशेष पेशींच्या पूरकतेच्या कमतरतेमुळे, द वास्तविक मनुष्य त्याच्या अवयव आणि प्रणालींचा किमान मोठा भाग राखण्यासाठी शिजवलेल्या अन्नातून तयार झालेल्या परजीवी पेशींच्या विशिष्ट संख्येची उपस्थिती सहन करण्यास बांधील आहे.

2.खोट्या माणसाकडून प्रचंड प्रमाणात क्षीण झालेले अन्न खाल्ले जाते.

3. व्यक्तीमध्ये फक्त एकच शरीर आहे किंवा ते दोन शरीरांचे संयोजन आहे (त्याच्या सापेक्ष पातळपणा किंवा कडकपणाने दर्शविल्याप्रमाणे) असले तरीही, अन्नाचा अनावश्यक भाग, जो व्यसनाच्या मार्गाने शरीरात प्रवेश केला जातो आणि जे पेशींच्या आत्मसात करण्याच्या शक्तीच्या पलीकडे आहे, फक्त जळते आणि शरीराला विविध माध्यमांद्वारे सोडते. अशा प्रकारे वाया जाणाऱ्या अन्नाचे प्रमाण अन्नपदार्थांच्या एकूण सेवनाच्या मोठ्या प्रमाणात समाविष्ट आहे.

प्रश्नाचा सर्वात खेदजनक पैलू हा आहे की विशिष्ट पेशी खोट्या माणसाच्या अन्नपदार्थांचे विघटन करण्यासाठी, रक्तप्रवाहात शोषून घेण्यासाठी, सुरळीत कार्य सुनिश्चित करण्यासाठी नैसर्गिक पोषणातून प्राप्त होणारी ऊर्जा मोठ्या प्रमाणात खर्च करतात. उत्सर्जित अवयवांचे आणि शिजवलेल्या पदार्थांचे हानिकारक प्रभाव शरीरातून बाहेर काढण्यासाठी. उदाहरणार्थ, दिवसभर सतत काम केल्यामुळे, सक्रिय पेशी थोड्या विश्रांतीसाठी पात्र आहेत; त्याऐवजी, त्यांना दिवस उजाडेपर्यंत अंथरुणावर फेकणे बंधनकारक आहे जेणेकरुन खोट्या माणसाने लोभीपणाने शरीरात प्रवेश केलेल्या अतिरिक्त कॅलरीज शरीरातून बाहेर काढता येतील.

भूतकाळात, मला खादाडपणा आणि मांसाहाराचे व्यसन विलक्षण प्रमाणात दिले गेले होते. परिणामी, मला आयुष्यभर निद्रानाशाचा त्रास झाला होता. मध्यरात्रीच्या आधी कधी झोपी गेल्याचे किंवा सूर्योदय पाहण्यासाठी एकदा लवकर उठल्याचे आठवत नाही. पहाटे तीन-चार वाजेपर्यंत जागे राहायचे आणि जड डोक्याने आठ-नऊ वाजता उठायचे. सुदैवाने, कच्चा खाल्ल्यानंतर माझी निद्रानाश पूर्णपणे नाहीशी झाली, परंतु जर मी संध्याकाळचे मोठे जेवण खाण्याचा प्रयत्न केला तर मला पहाटेपर्यंत जागृत राहणे बंधनकारक आहे. ती 2 वर्षांची होती तेव्हापासून अनाहित कधीच रात्री उठला नाही.

शिजवलेल्या पदार्थांमध्ये आढळणारी जीवनसत्त्वे आणि क्षार खोटे, मृत, असंतुलित आणि हानिकारक असतात. शिजवलेले अन्न म्हणजे तुटलेले बांधकाम साहित्य आणि चुकीचे इंधन याशिवाय दुसरे काहीही नाही; अशा बांधकाम साहित्यापासून तयार झालेल्या निरुपयोगी पेशी सामान्य पेशींवर अवांछित ओझे असतात. अशा इंधनापासून मिळणारी उष्णता ही अति आणि हानिकारक असते, तर त्यातून निर्माण होणारी ऊर्जा (मोटिव्ह एनर्जी) अनावश्यक आणि व्यर्थ असते. ही ऊर्जा कामाच्या वेळेबाहेर कारखान्याच्या मोटर्सला उद्दिष्टपणे गती देते; ते हृदयाला त्याच्या सामान्य दराने दुप्पट काम करण्यास भाग पाडते; ते

संपूर्ण कारखान्याच्या महत्वाच्या यंत्रणेला आवश्यक असलेल्या उर्वरित गोष्टींना त्रास देते, त्याऐवजी त्यांना थकवते आणि व्यर्थ घालवते. निद्रानाश हे त्याच्या हानिकारक प्रभावांचे एक उदाहरण आहे.

चुकीचे डॉक्टर लठ्ठपणा कमी करण्याच्या पद्धती विकसित करतात तेव्हा काय होते? ते रोजच्या आहारात सर्वांगीण निर्बंध घालण्याची योजना आखतात, परिणामी त्यांच्या निषिद्ध अन्नपदार्थांच्या यादीमध्ये अक्रोड, बदाम, मनुका, खजूर, अंजीर, केळी यांसारख्या आवश्यक आणि अत्यंत पौष्टिक आहाराचा समावेश होतो. दुसऱ्या शब्दांत, ते उपचाराधीन व्यक्तीचे वजन कमी करून त्याला अधिकच कमकुवत करतात आणि त्यामुळे त्याचे आरोग्य गंभीरपणे बिघडवतात. अशा परिस्थितीत, क्षीण अन्नपदार्थ कमी केल्याने, खोटा माणूस फक्त त्याचे काही अनावश्यक इंधन गमावतो, तर नैसर्गिक अन्नपदार्थांच्या निर्बंधामुळे सामान्य पेशी काही अत्यंत आवश्यक पोषक घटकांपासून वंचित राहतात. त्यानंतर, खोटा माणूस त्याच्या जागी स्थिर राहतो, तर खरा माणूस अधिकच क्षीण होतो.

प्रतिबंधित प्रभावाचे एक अतिशय मनोरंजक उदाहरण आपल्याला भेटते कर्करोगाच्या अभ्यासादरम्यान आहार. या प्रश्नावर चर्चा करताना काउड्री म्हणतात: "हे उघड आहे की स्तनाच्या कर्करोगाच्या घटनांमध्ये घट, आहारातील निर्बंधांमुळे, उंदरांमध्ये घटलेल्या डिम्बग्रंथि क्रियाकलापांशी संबंधित आहे" (ऑप. साइट. पी. 398). अजून काय हवंय? त्यामुळे स्तनाच्या कर्करोगाचे कारण शोधून काढले आहे. महिलांना स्तन ग्रंथींच्या कर्करोगापासून पूर्णपणे वाचवण्यासाठी डॉक्टरांनी अंडाशयातील क्रिया पूर्णपणे थांबवणे आता बाकी आहे.

पण खरोखर काय घडते याचे एक साधे स्पष्टीकरण नक्कीच आहे. उष्मांकांच्या सेवनाच्या अविचारी मर्यादेचे शरीरावर दोन विपरीत परिणाम होतात. एकीकडे, खराब झालेल्या अन्नपदार्थांच्या मर्यादित वापरामुळे कर्करोगाच्या निर्मितीस प्रतिबंध होतो, तर दुसरीकडे, नैसर्गिक अन्नपदार्थांचे कमी सेवन अंडाशयांच्या सामान्य क्रियाकलापांमध्ये व्यत्यय आणते.

वैद्यकशास्त्र हे अशा निंदनीय विरोधाभासांनी भरलेले आहे. जेव्हा ए काही रोग अनैसर्गिक अन्नपदार्थांचे हानिकारक प्रवाह स्वतःकडे खेचतात, रुग्णाच्या शरीराला इतर रोगांपासून आंशिक प्रतिकारशक्ती प्राप्त होते. उदाहरणार्थ, मधुमेहाने ग्रस्त लोक,

आर्टिरिओस्क्लेरोसिस आणि काही संसर्गजन्य रोग कर्करोगाच्या कमी अधीन असतात.
कर्करोगाच्या कथित प्रतिबंधासाठी लोकांना विविध जीवाणूंच्या प्रभावाखाली आणण्यासाठी वेडेपणाचे प्रयोग देखील केले गेले आहेत.
लसीकरणादरम्यान हीच गोष्ट लहान प्रमाणात घडते, जेव्हा रोगाचे सौम्य स्वरूप प्रवृत्त करून मुलांना नंतरच्या गंभीर हल्ल्यांपासून सुरक्षित केले जाते. ज्या क्षणी पुरुष नैसर्गिक नियमांद्वारे आपल्या मुलांच्या आरोग्याचे रक्षण करण्याचा निर्णय घेतील, तेव्हा असे अनैसर्गिक उपाय अनावश्यक होतील, निष्पाप मुलांची धोकादायक लसींपासून मुक्तता होईल आणि लसीकरण इतिहासात जाईल.

प्रयोग दाखवतात की एकदा खोट्या माणसाला बोलावले गेले
अस्तित्व, आंशिक आहार प्रतिबंध त्याच्या विकास तपासण्यास सक्षम नाहीत. अन्नपदार्थांमध्ये 10-15 टक्के ऱ्हास देखील ते जिवंत ठेवण्यासाठी पुरेसे आहे. ज्ञानी माणसाने त्या दैत्याला पोटभर अन्न देण्यापासून सावध राहावे. मी माझ्या पायाचे सांधे सर्व संधिरोगाने पूर्णपणे साफ केले आहेत, परंतु जर मला कधीही मांस खाण्याची संधी मिळाली, तर काही तासांनंतर हातोड्याचा वार मला कळवतो की माझ्या पायाच्या बोटांच्या सांध्यामध्ये युरिक ऍसिड शिरले आहे. कच्च्या खाण्याच्या माझ्या अभ्यासाच्या सुरुवातीच्या वर्षांत मी अनेकदा हे प्रयोग करत असे.

साहजिकच, युरिक ऍसिडपासून मुक्त झालेल्या जागा अजूनही रिकामी आहेत आणि त्यांच्याकडे जाण्याचे मार्ग मोकळे आहेत. मांसाचा एक तुकडा शरीरात प्रवेश करताच, त्याचे यूरिक ऍसिडमध्ये रूपांतर होते, जे नंतर त्याच्या नियुक्त जागेवर कब्जा करण्यास घाई करते.

खोट्या माणसाच्या पेशीही सहजासहजी मागे हटत नाहीत. ते खोटे बोलतात
हल्ला मध्ये, अर्धा मृत, पण अपेक्षित. जितक्या लवकर क्षीण अन्नाचा तुकडा त्यांच्यापर्यंत पोहोचत नाही तितक्या लवकर ते पुनरुज्जीवित आणि गुणाकार करू लागतात.
शरीराच्या वजनाचे नियंत्रण पूर्णपणे नैसर्गिक अन्नपदार्थांवर सोपवले पाहिजे. ज्या व्यक्तीने असे सुचवले आहे की जास्त स्लिमिंग हे तुमच्या आरोग्यासाठी चांगले नाही, ती व्यक्ती तुम्हाला तुमच्या शरीराचा ठळकपणा टिकवून ठेवण्यासाठी डझनभर किलो आजारी आणि परजीवी पेशींचे पालनपोषण आणि पोषण करण्याची शिफारस करत आहे. त्याच बरोबर खोट्या माणसाला मारण्याबरोबरच, नैसर्गिक पोषणामुळे खऱ्या माणसाचे वजन हळूहळू पण निश्चितपणे निसर्गाने मागितलेल्या सामान्य मानकापर्यंत वाढेल.

देहाच्या त्या निरुपयोगी लोकसंख्येपासून मुक्त झाल्यानंतर, ज्या माणसाने पूर्वी आपल्या शरीरात 40-50 किलो रोगग्रस्त पेशी भारल्या होत्या आणि आधाराशिवाय एक पायरीही चढू शकत नव्हते तो आता केस न फिरवता डोंगरावर धावू शकेल. अशा व्यक्तीने वजन कमी झाल्याबद्दल कधीही काळजी करू नये; उलटपक्षी, त्याला त्याचा आनंद झाला पाहिजे. समंजस माणसाने शरीरावर निरुपयोगी मांसाचा एक दाणाही सहन करू नये. थोडक्यात, प्रत्येकाने शेवटी हे लक्षात घेतले पाहिजे की शिजवलेल्या अन्नाचा प्रत्येक तुकडा आपल्या शरीरात प्रवेश केल्याने तो खोट्या माणसाचे, त्याच्या पश्चात्ताप नसलेल्या शत्रूचे, त्याच्या निर्दयी जल्लादाचे पोषण करतो; तो सर्व ज्ञात आणि अज्ञात रोग टिकवून ठेवतो; तो स्वत:च्या मृत्यूचा मार्ग मोकळा करतो.

शिजवलेल्या खाणाऱ्याच्या मते आरोग्य चांगले राहण्यासाठी चांगले खाणे आवश्यक आहे. त्याच्या मते रिकामे पोट म्हणजे भुकेले शरीर. पोट भरलेला माणूस खरोखरच आजारी आहे हे त्याला कळत नाही. त्याच्या पोटात अनैसर्गिक अन्नद्रव्ये योग्य वेळी बाहेर काढणे कठीण जाते. दुसरीकडे, कच्च्या खाणाऱ्याचे पोट नेहमी रिकामे असते किंवा काहीही झाले तरी ते इतके हलके असते की त्याला तिथे कशाचीही उपस्थिती जाणवत नाही. त्याला त्याच्या आतड्यांची पूर्णता जाणवते, कारण तिथेच त्याने खाल्लेले अन्न लगेच हस्तांतरित केले जाते. जास्तीचे अन्नही त्याच्या पोटात फार काळ पडत नाही; ते त्वरीत आतड्यांमध्ये जाते आणि पचलेले किंवा न पचलेले, शरीराला कमीतकमी हानी न पोहोचवता शरीर सोडते.

त्यामुळे कच्च्या पोटात कधीही वायू निर्माण होत नाहीत.
खाणारा जास्त प्रमाणात अन्न घेतल्यास, आतड्यांमध्ये वायू तयार होऊ शकतात, परंतु ते सामान्य मार्गाने शरीर सोडण्यास प्रवृत्त असतात. कच्चा खाणारा जेव्हा काही महिन्यांपासून परावृत्त झाल्यानंतर रात्रीचे जेवण करण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा त्याला पोषणाच्या दोन प्रणालींमधील फरक अधिक स्पष्टपणे दिसतो. तेव्हाच त्याला आश्चर्य वाटते की त्याने इतके आजारी आणि दयनीय अस्तित्व कसे ओढले असेल आणि जीवनाच्या त्या घृणास्पद पद्धतीला सामान्य कसे मानले असेल.

शिजवलेल्या खाणाऱ्याचे औषध संपूर्णपणे आहे
चुकीचे विज्ञान

आपण पाहिल्याप्रमाणे, मानवी कारखान्यातील अविभाज्य कच्च्या मालाच्या विघटनाने रोग निर्माण होतात. म्हणूनच, त्या सामग्रीची अखंडता पुनर्संचयित केली तरच आरोग्य पुनर्प्राप्त केले जाऊ शकते. पण आधुनिक वैद्यकशास्त्राच्या संपूर्ण क्रियाकलापाचा आधार काय आहे? डॉक्टर नेमके काय करतात? क्षीण झालेले अन्नपदार्थ, कृत्रिम जीवनसत्त्वे, क्षार, संप्रेरके आणि अनेक विषारी पदार्थांच्या सहाय्याने ते अखंडता पुनर्संचयित करण्याचा व्यर्थ प्रयत्न करतात आणि त्याच वेळी ते संपूर्ण ग्रंथी आणि अवयव काढून टाकतात ज्यांची भरपाई न करता येणारी आणि अक्षम झाली आहे. नैसर्गिक कच्च्या मालाच्या विघटनाचा परिणाम.

सर्व मानवजात भयंकर अज्ञानाच्या अवस्थेत जगत आहे. च्या मते
शिजवलेल्या खाणाऱ्यांनो, शिजवलेल्या पदार्थाचा वापर हा अगदी नैसर्गिक गोष्ट आहे, तर निसर्ग नियमानुसार पोषण हा एक प्रयोग आहे आणि त्यादृष्टीने धोकादायक प्रयोग आहे. प्रत्यक्षात, निसर्गाने विकसित केलेले परिपूर्ण संतुलन पुरुषांनी नकळत नष्ट केले आहे, आणि हजारो वर्षांपासून ते नवीन संतुलन, स्वतःचे संतुलन शोधण्यासाठी शिजवलेले पदार्थ, कृत्रिम तयारी आणि विषारी पदार्थांच्या माध्यमातून निरर्थक प्रयोग करत आहेत. त्या प्रयोगांचे तात्काळ परिणाम म्हणजे आज जगात पसरलेले असंख्य रोग.

जेव्हा मी लोकांना कच्चा खाण्याचे आमंत्रण देतो तेव्हा मी नवीन प्रयोग सुचवत नाही. याउलट, मी त्यांना विनंती करतो की, नेहमी प्रगतीपथावर असलेल्या मूर्ख प्रयोगांना थांबवावे आणि नैसर्गिक जगण्याच्या मार्गाकडे परत यावे.

म्हणून, जर तो अक्कलशून्य नसेल तर, वाचकाने तो "नवीन प्रयोग" करण्यासाठी इतरांची वाट पाहू नये आणि त्याला परिणामाची माहिती द्यावी. त्याने ताबडतोब त्याचे धोकादायक प्रयोग थांबवले पाहिजे आणि सामान्य जीवनशैलीकडे वळले पाहिजे.

त्या सर्व प्रयोगांची अंतिम उत्पादने, च्या उत्कृष्ट कृती
माणसाच्या संशोधन प्रयोगशाळा, गोळ्या आणि पावडर आहेत ज्याने शास्त्रज्ञ जगाला खायला घालू इच्छितात, तर निसर्गाच्या प्रयोगशाळेतील उत्कृष्ट नमुना गहू, अक्रोड आणि सफरचंद आहेत. आपण सर्वांनी या दोन्हीपैकी एक निवड केली पाहिजे. सर्व शिजवलेले पदार्थ हे कृत्रिम पदार्थ असतात

त्यांच्या नैसर्गिक गुणांपासून वंचित. त्यांच्याकडे व्हिटॅमिन गोळ्या आणि अन्नाच्या अर्कांइतकेच पौष्टिक मूल्य आहे.

सजीवांच्या अनेक प्रजाती आहेत, त्यांच्याकडे ना डॉक्टर आहेत, ना दवाखाने आणि फार्मसी, तरीही, मनुष्याच्या देखरेखीखाली असलेल्या लोकांचा अपवाद वगळता, ते आजारांना बळी न पडता जगतात आणि त्यांच्या शारीरिक जीवनाशी संबंधित त्यांचे योग्य आयुष्य पूर्ण करतात. संविधान, काही दिवसांपासून ते शेकडो वर्षांपर्यंत बदलते. त्याच्या शरीराच्या परिपूर्ण रचनेमुळे, मानवाने या पृथ्वीवरील इतर प्राण्यांपेक्षा दीर्घ आणि निरोगी आयुष्याचा आनंद घेतला पाहिजे. पूर्ण कच्च्या आहाराच्या अनुपस्थितीतही, पुरुष 150-180 वर्षे वयोगटात पोहोचू शकल्याची उदाहरणे नोंदवलेली आहेत, केवळ अशा परिस्थितीत राहून जिथे अन्नपदार्थांची अत्यंत झीज टाळली जाते. बहुतेक लोक कमी जगतात ही वस्तुस्थिती हे स्पष्ट संकेत आहे की त्यांच्या जीवनशैलीत काहीतरी चूक आहे प्राणी मुख्यतः वनस्पतींच्या हिरव्या पानांवर आणि देठांवर खातात. मानवजातीकडे, त्याच्या विल्हेवाटीवर, सर्वोच्च गुणवत्तेची अत्यंत पौष्टिक आणि केंद्रित पोषक तत्वे आहेत जी, पाने आणि देठांमधून, त्या वनस्पतींच्या खोड आणि फांद्यांमधून त्यांच्या बिया आणि फळांमध्ये एकत्र येतात.

जीवशास्त्रज्ञांनी हे मान्य करण्याची वेळ आली आहे की ते योग्य मार्गापासून भरकटले आहेत आणि चुकीच्या परिमाणात त्यांची तपासणी करत आहेत. शिवाय, त्यांनी कबूल केले पाहिजे की, कृत्रिम तयारीद्वारे नैसर्गिक पौष्टिक घटकांचे नुकसान भरून काढणे शक्य नाही; विषामध्ये विविध अवयवांचे ऱ्हास पुनर्संचयित करण्याची क्षमता नाही; आपले अवयव आणि ग्रंथी हे आपल्या शरीराचे अविभाज्य भाग आहेत आणि म्हणून ते विकृत किंवा काढले जाऊ नयेत. आज, मी त्यांना मानवी शरीराला सर्व रोगांपासून प्रभावीपणे आणि निर्णायकपणे मुक्त करण्याची एक अतिशय सोपी आणि सोपी पद्धत दाखवत आहे. शरीरातील रोगग्रस्त आणि निरुपयोगी पेशींचा नाश, अनैसर्गिक अन्नाचा पुरवठा बंद करून, आणि त्यांची पुनर्स्थित आरोग्यदायी आणि विशेषीकृत पेशींचे पोषण-उत्पादन करून. माझ्या युक्तिवादाच्या वैधतेबद्दल पूर्ण खात्री होण्यासाठी, त्यांना फक्त काही महिने श्रम आवश्यक आहेत.

मुक्ती नाही तर डॉक्टर आणि जीवशास्त्रज्ञांचे उद्दिष्ट काय असावे रोगापासून मानवजातीला? कच्चा खाणे हा त्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग आहे.

त्यांना तत्काळ जाहीर करणे आवश्यक आहे की, ते प्रत्यक्षात पाहू इच्छितात की नाही जग रोगमुक्त. जर ते सिद्ध करू शकतील की त्यांची स्वतःची गणना निसर्गाने केलेल्या गणनेपेक्षा अधिक अचूक आहे आणि जगभरात कच्चा खाणारे त्यांचे आरोग्य सुधारण्याऐवजी आजारांना बळी पडतात, तर मी माझ्या पुस्तकांसह रिंगणातून ताबडतोब निवृत्त होईन. माझी शांतता राख. अन्यथा, केवळ रुग्णालये आणि औषधांच्या दुकानांचे दरवाजे उघडे ठेवण्यासाठी ते मानवजातीला रोग सहन करण्यास भाग पाडू शकत नाहीत.

त्यांनी यापुढे या विचाराशी स्वतःला समेट करणे आवश्यक आहे शिजवलेले पदार्थ तयार करणे आणि त्यांच्या शिफारशी हे संपूर्णपणे मानवतेविरुद्धचे गुन्हे मानले जातील आणि विषाच्या माध्यमातून "उपचार" हे शिजवलेल्या खाण्याच्या वयातील चेटूक मानले जाईल. हुशार आणि मानवतावादी डॉक्टर त्या शिफारशी ताबडतोब थांबवतील आणि लोकांना निसर्गाच्या अध्यादेशाच्या अधीन होण्यासाठी आमंत्रित करतील. विषारी पदार्थ आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वे यांची नावे लिहिताना ज्या डॉक्टरांच्या अंतःकरणात विवेकाची ठिणगी शिल्लक आहे, त्यांचे हात थरथर कापावेत आणि शिजवलेल्या अन्नपदार्थांची नावे उच्चारताना ओठ थरथरायला हवेत. त्यांच्या कारवाया म्हणजे निरपराधांना फाशीची शिक्षा सुनावण्यासारखे आहे. हे सर्व पालकांनाही कळू दे.

कदाचित माझ्या काही वाचकांना माझा लेखनाचा टोन आवडला नसावा. मध्ये त्यांचे मत, माझे अभिव्यक्ती अधिक वैज्ञानिक (बहुतेक लोकांना न समजण्याजोग्या लॅटिन शब्दावलीने सुशोभित केलेले), अधिक सलोख्याचे (तक्रार करणारे), अधिक गंभीर (दांभिक), अधिक तडजोड करणारे (बेईमान), अधिक विनम्र (खोटे बोलणारे) आणि अधिक कुशल (पराजयवादी) असावेत.). पण मी निर्णायक, प्रामाणिक आणि धाडसी होण्यास प्राधान्य देतो. आणि जरी मला संपूर्ण जग माझ्या विरुद्ध दिसले तरीही मी असेच राहीन. मला विश्वास आहे की मला सर्व समजूतदार लोकांचा पाठिंबा मिळेल आणि भावी पिढ्या मला सिद्ध करतील.

मी चिकन सूप, च्या अंड्यातील पिवळ बलक शिफारस विचार तेव्हा अंडी, तळलेले यकृत किंवा वाफवलेले फळ अपात्रांसाठी आणि विशेषतः लहान मुलांसाठी, एक गुन्हेगारी कृत्य आहे, मी निंदनीय आरोप करत नाही. तसेच

नैसर्गिक पोषणाच्या साहाय्याने मृत्यूच्या उंबरठ्यावर उभ्या असलेल्या रुग्णाच्या रक्तवाहिन्या स्वच्छ करण्याऐवजी, त्याच्या हृदयाच्या स्नायूंना बळकटी देण्याऐवजी, ज्या वैद्यकीय ऑपरेशन्समध्ये मी जादूटोणा मानतो तेव्हा मी सत्याविरुद्ध पाप करतो का? त्याला दीर्घायुष्याचा एक नवीन पट्टा, ते विषारी प्रक्षोभक पदार्थांद्वारे त्याच्या रक्तवाहिन्या रुंद करतात, "चाबकाच्या फटक्यांद्वारे" हृदयाची कार्ये उत्तेजित करतात, रक्त वाहून किंवा झीज होऊन रक्ताचे प्रमाण कमी करतात आणि कृत्रिम मार्गांनी ते पातळ करतात. बर्चर-बेनर आणि इतर अनेक प्रामाणिक शास्त्रज्ञांनी देखील अशा ऑपरेशन्सला चेटूक, कपट आणि बफूनरी मानले आहे.

माझ्यावर विसंबून राहिल्यावर मी निःसंशयपणे दोषी नाही
वैयक्तिक, अत्यंत मर्यादित माध्यमांनी, मी परिश्रमपूर्वक तपास करतो आणि नंतर,
माझ्या शोधांच्या आधारे, मी घोषित करतो की सायटोलॉजिस्ट जेव्हा नैसर्गिक अन्नपदार्थांमध्ये हजारो पोषक घटक प्रथम जाळतात आणि पेशींना अत्यंत ऱ्हास करतात आणि नंतर कचरा करतात तेव्हा ते वेडेपणासाठी दोषी असतात. एका कृत्रिम पदार्थाच्या शोधामुळे लाखो सार्वजनिक पैसे त्या पेशींना त्यांच्या गमावलेल्या सर्व यंत्रणा आणि कार्ये परत करण्याचा व्यर्थ प्रयत्न करतात.

आपण एक उदाहरण म्हणून घेऊ या, ज्या डॉक्टरांच्या काळजीसाठी मी माझ्या दोन लाडक्या मुलांना समर्पित केले होते. सर्व प्रथम, त्यांच्या पचनास मदत करण्याच्या आणि त्यांची शक्ती टिकवून ठेवण्याच्या बहाण्याने, त्याने त्यांना कच्च्या फळांना मनाई केली आणि त्याऐवजी कंपोटेस आणि "पौष्टिक जेवण" ची शिफारस केली. नंतर मलेरियासारख्या शिफारशींच्या परिणामी स्वयं-नशा आणि स्वयं-संसर्गाच्या संदर्भात, त्याने क्विनाइनचे भयानक डोस लिहून दिले आणि तरीही, असंख्य तपासण्या आणि प्रयोगांद्वारे, सर्वात कठोर "आहार" आणि विविध औषधे आणि प्रचंड प्रमाणात. आधुनिक प्रतिजैविकांनी मुलांना त्यांच्या उर्जेच्या शेवटच्या साठ्यापासून वंचित ठेवले. असा डॉक्टर नक्कीच सर्वात घृणास्पद गुन्ह्यासाठी दोषी होता, जरी त्याने सर्व काही अजाणतेपणे केले. आता, तोच तोच गुन्हा इतर मुलांवर करू नये म्हणून, आपण त्याचा अपराध त्याच्यापर्यंत पोहोचवला पाहिजे आणि त्याला जाणीव करून दिली पाहिजे की तो सर्वात जघन्य अपराधाचा दोषी आहे. जर औषधे त्या

माझ्या 14 वर्षांत घेतलेल्या मुलांचा पूर्णपणे वापर केला गेला, संपूर्ण सैन्य पूर्णपणे नष्ट केले जाईल.

आजही स्थिती कमी-अधिक आहे. या वैज्ञानिक युगात प्रगती करत असताना, मला अजूनही असंख्य निस्तेज, अशक्त मुले दिसतात ज्यांच्या माता त्यांना तांदूळ, मांस, अंडी, ब्रेड, मध, लोणी आणि पेस्ट्री खाण्यास भाग पाडण्यासाठी सर्व प्रकारचे प्रोत्साहन आणि धमकावतात, त्याच वेळी त्यांनी त्यांना काकडी आणि काकडी खाण्यास सक्तीने मनाई केली होती. केळी "अपचनासाठी", चेरी आणि द्राक्षे "अतिसारास कारणीभूत", आणि तुती आणि खरबूज "ताप वाढवण्याकरिता". ही दयनीय अवस्था मी उदासीनतेने कशी सहन करू?

मानवी शरीराची रचना किती गुंतागुंतीची आहे हे प्रत्येकाला माहित आहे. कॉर्नच्या दाण्यामध्ये तंतोतंत समान जटिल रचना असते.
जेव्हा आपण त्याला अंकुर लावतो, तेव्हा ते एक सक्रिय आणि भरभराट करणारे शरीर बनते जे मनुष्यासारखे जगते आणि श्वास घेते, त्याशिवाय ते बोलू आणि चालू शकत नाही.
आपल्या शरीरातील सर्व लहान-मोठ्या घटकांच्या नियमित कार्यासाठी अपरिहार्य असलेले हजारो पदार्थ त्यांच्या आवश्यक प्रमाणात आणि अगदी अचूक गणना करून त्यात जमा होतात. जेव्हा आपण जिवंत गहू ब्रेडमध्ये बदलतो, तेव्हा आपण त्यातील सर्व पदार्थ नष्ट करतो: राख वाचवतो: मृत स्टार्च आणि साखर. त्या राखेची खरी पोषण कल्पना करून, आई आपल्या मुलाला ती देते, पण जिवंत गहू देण्यास ती घाबरते.

त्याचप्रमाणे, जगातील सर्व शिजवलेले पदार्थ, ज्यांना अदूरदर्शी लोक चांगले पोषण मानतात, ते दुर्गंधीयुक्त आणि अत्यंत ऋतूयुक्त राखेचे ढिगारे नसून तिसरे काही नसतात. जीवशास्त्रज्ञांनी त्यांच्यामध्ये शोधलेले जीवनसत्त्वे आणि स्लॅट्स हे अनैसर्गिक, निर्जीव पदार्थ आहेत.

जिवंत भाजीपाला पेशी शिजल्याबरोबर त्याचे पोषण होणे थांबते; ते त्याच्या नैसर्गिक अवस्थेतून बाहेर पडते आणि काहीतरी कृत्रिम बनते. जेव्हा एखादी आई आपल्या लहान बाळाला त्याची पहिली भाकरी, वाळलेले दूध किंवा इतर काही शिजवलेले पदार्थ देते तेव्हा ती त्या कृत्रिम पदार्थांचा वापर करून आपल्या मुलावर अत्यंत निर्दयी आणि अमानवी प्रयोग करू लागते.

वैद्यकशास्त्राची मूळ चूक ही त्याच्या निंदनीय अदूरदृष्टीमध्ये आहे. काउड्री यांच्यासारखा प्रख्यात सायटोलॉजिस्टही मानतो

गहू, बियाणे आणि फळे यासारखे जिवंत आणि परिपूर्ण अन्नपदार्थ "स्थानिक मूळचे एकसमान आणि साधे आहार" असावेत. याउलट, तो राखेचा रंगीत ढिगारा मानतो जे पुरुष वापरतात "जगाच्या अनेक भागांतून गोळा केलेले खाद्यपदार्थांची एक मोठी विविधता" (ऑप. cit. p. 220), आणि एक अॅरिस्टॉटल येईल आणि त्याला दाखवेल अशी अपेक्षा करतो. दोघांमधील खरा फरक.

सध्याच्या उपचार पद्धतीला जोरदार आव्हान देत असताना, मी करतो कोणाचाही द्वेष करू नका. मला फक्त अपवाद न करता सर्व स्त्री-पुरुषांबद्दल दयाळूपणाची भावना आहे, कारण ते त्यांच्या स्वतःच्या व्यक्तींविरुद्ध, त्यांच्या नातेसंबंधांविरुद्ध आणि मानवजातीविरुद्ध नकळत आणि विचार न करता ते गुन्हे करत आहेत. परंतु या ओळी वाचून जे आपल्या चुका करत राहतात त्यांचा प्रत्येक बुद्धिमान मनुष्य निषेध करेल.

आता वेळ आली आहे की जीवशास्त्रज्ञांनी त्यापैकी एक निवडणे आवश्यक आहे त्यांच्यासाठी दोन मार्ग खुले आहेत. एकतर त्यांनी निसर्गाचे अविचारी शहाणपण स्वीकारले पाहिजे आणि मानवतेला त्याच्या सर्व दुःखांपासून एकाच वेळी मुक्त केले पाहिजे किंवा निसर्गाच्या नियमांकडे दुर्लक्ष करून आणि केवळ स्वतःच्या निर्णयावर विसंबून राहून, त्यांनी पांढर्या ब्रेडला जिवंत गव्हापेक्षा श्रेष्ठ मानले पाहिजे, कृत्रिम मानले पाहिजे. नैसर्गिकपेक्षा श्रेयस्कर, आणि पूर्वीप्रमाणेच त्यांच्या हानिकारक प्रयोगांमध्ये टिकून राहा. मग परिणाम काय होईल? आपण समजा की सध्याची स्थिती आणखी काही पिढ्या चालू राहिली, त्या काळात औषधांचे प्रमाण प्रत्यक्षात दुप्पट झाले; कृत्रिम जीवनसत्त्वांची संख्या चौपट वाढली, प्रत्येक घर हॉस्पिटलमध्ये बदलले आणि प्रत्येक व्यक्ती डॉक्टर बनली. इतर कोणत्याही वर्गाच्या लोकांपेक्षा डॉक्टरच आजारांना बळी पडतात आणि सामान्यतः सर्वांसमोर मरतात तेव्हा या सगळ्यातून आपल्याला काय मिळणार?

जगाची दिशाभूल करण्याची संपूर्ण जबाबदारी त्यांच्यावर आहे अग्रगण्य विशेषज्ञ: संशोधन जीवशास्त्रज्ञ आणि औषधाचे प्राध्यापक. सामान्य डॉक्टरांना दोष देऊ नये, कारण ते फक्त त्यांच्या शिक्षकांनी शिकवलेल्या गोष्टी आचरणात आणतात. कोणत्याही अभियंत्याला कारखान्याच्या कामकाजाच्या सर्व तपशीलांची माहिती होण्यापूर्वी त्याच्या देखभालीची जबाबदारी सोपवली जात नाही. च्या काही प्राथमिक स्क्रॅप्ससह लोकांचा गट भरणे निश्चितपणे शक्य नाही

ज्ञान, काल्पनिक अनुमान, काल्पनिक गृहीतके आणि विरोधाभासी सिद्धांत, आणि नंतर त्यांना हजारो विष, अत्याचारी साधने आणि लहरी आदेश याद्वारे त्यांच्या सहकारी पुरुषांच्या जीवनाशी खेळण्याचे पूर्ण स्वातंत्र्य द्या आणि हे सर्व कोणत्याही परवानगी किंवा अडथळाशिवाय. जगातील सर्व वैद्यकीय पुस्तके आणि विश्वकोश बरोबर आहेत असे आपण क्षणभर समजू या. मग; ते लक्षात ठेवण्यासाठी एका डॉक्टरला डझनभर जीव लागतील आणि तरीही तो मानवी शरीरात कार्यरत असलेल्या असंख्य प्रक्रियांचा हजारवा भाग समजू शकणार नाही.

जुनाट आजार असलेल्या रुग्णाने शंभर डॉक्टरांचा सल्ला घेतला तर त्याला शंभर वेगवेगळ्या प्रिस्क्रिप्शन आणि शिफारसी मिळतील. डॉक्टरांसाठी फक्त प्रयोग आणि सर्वात दोषी प्रयोग. जे आता या प्रकट सत्यांकडे कान वळवतात ते उद्या आपल्या खांद्यावरून जबाबदारी झटकून टाकू शकणार नाहीत. आजकालची मुलं जेव्हा वेळेत मोठी होतात आणि त्यांची तब्येत बिघडलेली आणि व्यसनांच्या आहारी गेल्यावर ते सर्व जीवशास्त्रज्ञांना, जगाच्या नेत्यांना आणि त्यांच्या स्वतःच्या पालकांना हिशेब मागतील आणि त्यांनी काय पावलं उचलली हे जाणून घेण्याची मागणी करतील. या इशारे वाचा. तरीही त्यांची बुद्धी निसर्गापेक्षा श्रेष्ठ आहे असे त्यांना वाटत होते का?

जर त्यांना तसे वाटत नसेल तर त्यांनी नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा नाश त्वरित थांबवला पाहिजे. ही निसर्गाची खंबीर आज्ञा आहे, जी कोणतीही तडजोड मान्य करत नाही. हा संपूर्ण विश्वाचा नियम आहे.

पण आज मानवजात सैतानांच्या पूर्ण अधिपत्याखाली जगत आहे ज्यांनी या पृथ्वीचे नरकात रूपांतर केले आहे. ते भुते, सुंदर मुलींचे मुखवटे धारण करून, जेवणाच्या टेबलावर आणि माणसांच्या ताटात बसले आहेत; त्यांनी त्याच्या चेहऱ्यावर आणि त्याच्या हनुवटीवर, त्याच्या हातावर आणि पायांवर, त्याच्या मानेवर आणि खांद्यावर पलंग केला आहे आणि त्यांच्या सोयीच्या ठिकाणांहून ते त्याच्या इंद्रियांवर निर्विकारपणे हसतात. ते त्याच्या शरीरात घुसले आहेत आणि स्वतःला त्याच्या हृदयात आणि आत्म्यात वसवले आहेत.

आजचा "सुसंस्कृत" माणूस भूतकाळातील मूर्तिपूजेची थट्टा करतो, परंतु त्याला हे समजत नाही की तो भूतकाळातील मूर्तिपूजकांपेक्षा वाईट मूर्तिपूजक आहे. पूर्वीच्या काळी, पुरुष विविध प्राण्यांच्या प्रतिमा उभारत आणि त्यांची पूजा करत; आज ते त्या प्राण्यांची कत्तल करतात आणि त्यांच्या सडलेल्या शवांची पूजा करतात.

आजचा "सुसंस्कृत" माणूस ज्या रानटीपणाचे चित्रण करू शकत नाही संपूर्ण जग सध्या जगत आहे. "नाजूक" आणि "कोमल हृदयाची" स्त्री, जी मुलाच्या चेहऱ्यावर रक्ताचे काही थेंब पाहताच बेहोश होते, शांतपणे टेबलावर रक्तरंजित हृदय, यकृत किंवा कोकराचे स्तन ठेवते आणि त्याचे तुकडे करते. सर्व उदासीनता, क्षणभरही परावर्तित न होता की गरीब प्राणी जीवन आणि चैतन्यने भरलेला होता. तिने लहानपणापासून, कोंबडी किंवा कोकरूसह बाळाची कत्तल पाहिली असती, तर ती तितक्याच उदासीनतेने चाकू हाती घेते आणि कोकऱ्याच्या हृदयासह, ती कोणत्याही प्रकारची चिंता न करता, ती कापून टाकते. त्या बाळाचे हृदय, शिजवा आणि खा. फरक एवढाच आहे की तिच्या डोळ्यांना एकाची सवय झाली आहे, पण दुसऱ्याची नाही, नाहीतर कसायाच्या दुकानात गायींच्या शवांच्या शेजारी मानवी मृतदेह लटकलेले पाहून तिला आश्चर्य वाटले नसते. आणि मेंढ्या.

सध्या मानवजाती सुसंस्कृत होण्यापासून दूर आहे

जोपर्यंत माणूस शिजवलेले अन्न खात राहतो तोपर्यंत पृथ्वीवर खरी भरभराट किंवा शाश्वत शांतता असू शकत नाही. हे शिजवलेले खाणे आहे ज्यामुळे जगातील सर्व युद्धे आणि नरसंहार घडतात.

हे शिजवलेले खाणे आहे जे दुष्ट नेते आणि हिटलर, लेनिन, स्टॅलिन आणि इत्यादीसारखे धोकादायक हुकूमशहा किंवा अब्दुल हमीद आणि तलत सारख्या क्रूर गुन्हेगारांना आणि त्यांच्या अनुयायांना जन्म देते, ज्यांनी आर्मेनियाच्या अर्ध्या शांत लोकसंख्येचा कत्तल केला आणि इतरांना हाकलून दिले. त्यांच्या प्राचीन जन्मभूमीच्या अर्ध्या बाहेर, जिथे ते हजारो वर्षांपासून राहत होते, त्यांची शेतीची साधने, त्यांची घरे आणि त्यांची लूट करत होते.

उद्याने, त्यांचे पर्वत आणि त्यांच्या दऱ्या, आणि नंतर निर्लज्जपणे संपूर्ण "सुसंस्कृत" जगाच्या डोळ्यांसमोर संपूर्ण दण्डहीनतेसह परेडिंग.

मक्याच्या उत्पादनात सातत्याने वाढ होत असतानाही, जगभरात अजूनही धान्यांचा मोठा तुटवडा आहे.

या विचित्र विरोधाभासाची तीन कारणे आहेत: सर्व प्रथम, संपूर्ण जेवणाची ब्रेड सर्वत्र पांढऱ्या ब्रेडमध्ये बदलून, आम्ही पौष्टिक मूल्याच्या शेवटच्या अवशेषांपासून वंचित ठेवतो. मग, कृत्रिम निषेचनाच्या सहाय्याने आम्ही उत्पादनाची गुणवत्ता त्याच्या गुणवत्तेच्या खर्चावर वाढवतो. शेवटी, खोटा माणूस इतका झपाट्याने वाढत आहे की अन्न उत्पादनातील वाढ मागणीशी जुळवून घेण्यास पूर्णपणे असमर्थ ठरली आहे.

आणि बहुतेक पीक जमिनींचा वापर मांस आणि दुग्ध उद्योगांच्या पशुधन जनावरांना खाण्यासाठी केला जात आहे.

प्रथमदर्शनी, कच्च्या खाण्याने मानवतेला किती मोठे फायदे मिळतील याचे चित्रण करणे पुरुषांना कठीण वाटू शकते.

जवळजवळ तात्काळ सर्व रोग कायमचे नाहीसे केले जातील, आणि पृथ्वीच्या चेहऱ्यावरून प्रत्येक अतिरिक्त आणि अपराध नाहीसा होईल.

त्याच वेळी, जीवनाची अपेक्षा दोन किंवा तीन पटींनी वाढेल आणि अशी आर्थिक प्रगती होईल जी शेकडो वर्षांपर्यंत मानवी आवाक्यात नसेल, सध्याची परिस्थिती कायम राहिली तर.

हे दावे तथ्य आहेत आणि काल्पनिक नाहीत, आणि आणखी काय, ते सर्व फायदे अगदी सोप्या पद्धतीने मिळवता येतात. आपल्याला फक्त निसर्गाच्या सर्वात प्राथमिक नियमांचा आदर करायचा आहे आणि जिवंत आणि अविभाज्य गव्हाचा नाश रोखायचा आहे. जिवंत, सक्रिय गहू आणि जळलेली भाकरी यातील फरक जाणून घेण्याची मानसिक चिकाटी असेल तर, कच्चा खाणारा आणि शिजवलेल्या जीवातील फरक सहजपणे काढता येईल.

खाणारा

आताच्या राज्यकर्त्यांनी कोणती वृत्ती अंगीकारली ते पाहू
या महत्वाच्या समस्यांकडे जग आणि इतर जबाबदार अधिकारी. त्यांच्याकडून मिळालेल्या
पत्रांवरून असे दिसून येते की त्यांनी माझे पहिले पुस्तक आवडीने वाचले आहे आणि त्यांना माझ्या
मतांबद्दल सहानुभूती आहे. मी कोणत्याही तिमाहीतून एकही विसंगत आवाज ऐकला नाही. पण
हे पुरेसे नाही. माझे पुस्तक एकदा वाचून बाजूला ठेवण्यासारखी मनोरंजक कादंबरी नाही. हा एक खंड
आहे ज्यामध्ये आपल्या जगातील सर्वात महत्वाच्या आणि तातडीच्या समस्यांवर चर्चा केली जाते. ते पुन्हा
पुन्हा वाचले पाहिजे आणि त्यातील प्रत्येक वाक्य काळजीपूर्वक तोलले गेले पाहिजे आणि तासनतास विचार
केला गेला पाहिजे.

जगातील त्या राज्यकर्त्यांनी कच्च्या खाण्याला आणखी एक नित्याचा प्रश्न मानला आणि त्यांच्या
इतर सर्व राजकीय आणि आर्थिक समस्यांप्रमाणेच तो पुढील अभ्यास आणि विचारासाठी "तज्ञ" कडे
सादर केला तर चूक होईल. हजारो वर्षांपासून असंख्य प्रयोग आणि अभ्यास झाले आहेत, परंतु
ते सर्व अपयशी ठरले आहेत. आज, लोकांना त्या विध्वंसक प्रयोगांना आळा घालण्यासाठी आणि
त्यांच्या सामान्य जीवन मार्गावर परत जाण्यासाठी निर्देशित करणे हे अधिकाऱ्यांचे तात्काळ कर्तव्य आहे.
आज प्रत्येक सुजाण माणूस नैसर्गिक आणि अनैसर्गिक, जिवंत पोषण आणि निर्जीव जेवण यांच्यातील
फरक त्यांच्या कृत्रिम, नीच सामग्रीसह निश्चित करण्यात तज्ञ आहे.

लाखो लोकांवर राज्य करणारी व्यक्ती सहजासहजी करू शकत नाही
एका व्यक्तीवर, त्याच्या स्वतःच्या व्यक्तीवर राज्य करा.

कच्च्या आहाराची तत्त्वे नाकारण्याची दोनच कारणे असू शकतात: सामान्य ज्ञानाची कमतरता
आणि इच्छाशक्तीचा अभाव. तिसरे कारण असू शकत नाही. इतर सर्व "कारणे" ही केवळ बहाणे आहेत जी
त्या दोन उणीवा झाकण्यासाठी प्रगत आहेत. जबाबदार पदांवर असलेल्या स्वाभिमानी लोकांनी कोणालाही
असा समज देऊ नये की त्यांच्यात धैर्य आणि नैतिक अचूकता नाही.

जे लोक दोन-तीन महिन्यांपासून पूर्ण कच्च्या खाण्याचा सराव करत आहेत ते त्यांच्या पूर्वीच्या
असामान्य जीवनशैलीकडे परत येण्यास कधीच सहमत होणार नाहीत, जरी त्यांना मचानच्या पायथ्याशी
नेले तरी. जो माणूस आपल्या व्यक्तीची काळजी घेतो आणि त्याच्या आरोग्याची आणि कल्याणाची कदर
करतो

मुलं क्षणाचाही संकोच न करता दोन किंवा तीन महिन्यांचा तो "प्रयोग" करतील. ज्या नेत्यांना आपल्या लोकांच्या सुखात आणि कल्याणात रस आहे (जर काही असेल तर) त्यांनी स्वतःच्या वैयक्तिक उदाहरणांनी संपूर्ण मानवजातीच्या समृद्धीचा मार्ग तयार केला पाहिजे. ही त्यांची मानवतेसाठी सर्वात उपयुक्त आणि गुणवत्तेची सेवा असेल.

शिजवलेले पदार्थ, अनैसर्गिक असणे आणि असे म्हटले तर अतिशयोक्ती होणार नाही कृत्रिम पदार्थ, आमच्या विशेष पेशींसाठी अन्नधान्य पुरवत नाहीत. शिवाय, त्यांना प्रदान करण्यासाठी केलेला खर्च आणि त्रास हे केवळ अपव्यय नाही तर ते मनुष्याच्या आणि खरं तर मनुष्याच्या अवयवांच्या संपूर्ण विनाशाचे साधन आहेत. कच्च्या खाण्याच्या पहिल्या काही महिन्यांत मिळालेल्या अनुभवावरून या विधानांची सत्यता सर्वांना स्पष्टपणे दिसून येईल. या प्रश्नावर थोडा वेळ विचार करणे योग्य आहे.

गेल्या काही वर्षांमध्ये मोठ्या प्रमाणात माहिती मिळाली आहे कच्च्या खाण्याने मिळवलेल्या यशाबद्दल पृथ्वीच्या कानाकोपऱ्यातून प्राप्त झाले. या माहितीवरून असे दिसून येते की जगभरात हजारो पक्के कच्चा खाणारे विखुरलेले आहेत, त्यांपैकी अनेक गंभीर आजारातून बरे झाले आहेत आणि आता ते सर्वात आनंदी जीवन जगत आहेत. हे लोक ना तज्ञ आहेत ना शास्त्रज्ञ; ते केवळ सुशिक्षित आणि सुसंस्कृत पुरुष आहेत ज्यांना कच्च्या आहाराची तत्त्वे त्यांच्या स्वत: च्या अंतर्ज्ञानाने आणि निर्णयाने समजून घेण्यास सक्षम आहेत आणि आवश्यक निर्णय घेण्याचे धैर्य मिळाले आहे.

दुर्दैवाने, माझ्या प्रकाशनांचा प्रसार अनेक गंभीर अडचणींना सामोरे गेला आहे. साहजिकच, जगभरात लाखो मोफत पुस्तके वितरित करणे एका व्यक्तीच्या अधिकाराबाहेर आहे. मी इंग्लंड आणि अमेरिकेतील अनेक प्रकाशकांना अर्ज केले आणि त्यांना माझे पहिले इंग्रजी पुस्तक त्यांच्या देशांमध्ये पुन्हा प्रकाशित करण्यासाठी आमंत्रित केले. सर्वांनी हे पुस्तक मनोरंजक आणि उपयुक्त असल्याचे मान्य केले, परंतु ते त्यांच्या प्रकाशनांच्या कक्षेत येत नसल्याची खंत व्यक्त केली. हे अगदी समजण्यासारखे होते, कारण त्याच्या प्रकाशनाने त्यांची इतर सर्व "आहारविषयक" पुस्तके संपली असती, कारण कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांशी परिचित कोणीही नाही.

त्यांच्याकडे थोडेसे लक्ष दिले आहे. आजचे लोक स्वतःच्या हिताच्या पलीकडे पाहू शकत नाहीत.

मी याद्वारे जगभरातील सर्व समाज, परोपकारी संस्था, दयाळू दानशूर आणि सार्वजनिक-उत्साही मानवतावाद्यांना त्यांच्या दयाळू मदतीसाठी आवाहन करतो. माझ्या प्रकाशनांच्या प्रसारासाठी त्यांनी मला शक्य ती सर्व मदत द्यावी. ते माझ्या पुस्तकांच्या वीस, पन्नास किंवा शंभर प्रती मागवू शकतात आणि त्यांच्या स्वत: च्या विवेकबुद्धीनुसार त्या विकून किंवा विनामूल्य देऊन वितरित करू शकतात. प्रत्येक पुस्तक जीवन वाचवू शकते, गंभीर आजारांपासून बरे होऊ शकते किंवा मुलांसाठी आनंदी भविष्याची आशा उघडू शकते. सध्याच्या घडीला यापेक्षा मोठा मानवतावादी उपक्रम नाही.

15 वर्षांपूर्वी मला अशा पुस्तकाचा फायदा झाला असता तर आज माझे दोन प्रिय मुले जिवंत असतील. दुसरीकडे, 10 वर्षांपूर्वी माझे मन प्रबुद्ध झाले नसते, तर मी स्वतः आता जगत नसावे.

या क्षणी जगातील सर्व लोक समान स्थितीत आहेत आणि त्यांना आमच्या मदतीची नितांत गरज आहे. त्यांना शक्य तितक्या लवकर पोषणाच्या योग्य तत्त्वांसह परिचित करणे आवश्यक आहे.

आज, मी माझ्या डोळ्यांनी पाहतो की काही संस्था गरीबांना शुद्ध पीठ, साखर, सुके दूध आणि संरक्षित मांस वितरित करण्यासाठी किती मोठ्या प्रमाणात पैसे खर्च करतात. अशा अनैसर्गिक आणि अत्यंत विकृत अन्नपदार्थांचे लोकांना वाटप करून, ते नकळत एक अत्यंत गंभीर पाप करतात आणि निसर्गाच्या नियमांचे उल्लंघन करतात. जर त्यांनी त्या दुर्दैवी लोकांचे डोळे उघडले आणि त्यांना कच्चे शाकाहारी कसे राहायचे ते शिकवले तर ते सर्वात धार्मिक कृत्य करत असतील.

सर्व अन्न व्यसनी लोकांसाठी काळा म्हणजे पांढरा आणि पांढरा म्हणजे काळा. एक काळ असा होता की पृथ्वी स्थिर आहे, तर सूर्य आणि तारे तिच्याभोवती फिरतात. जर कोणी उलट विश्वास व्यक्त केला असेल तर, त्याला अदूरदर्शी लोकांनी वेडे ठरवले, कारण त्यांच्या स्वत: च्या डोळ्यांसमोर पृथ्वी त्याच्या जागी स्थिर होती, तर सूर्य आकाशात फिरत होता.

नेमकी तीच मानसिकता आजही आहे. माणसाला वरवर पाहता स्वतःच्या शरीरावर असे वाटते की काकडी त्याला "हानी" करते, तर दुप्पट शिजलेली पांढरी ब्रेड आणि पॉलिश केलेला भात, सहज पचत असल्याने, पोटाची कार्ये "नियमित" करतात. पण त्याला हे कळत नाही की, खरं तर त्या भाकरी-भाताचा वापर हेच त्याच्या पोटाच्या कमकुवतपणाचे खरे कारण आहे; खरं तर काकडी हे अन्नपदार्थ आहे जे त्याला दीर्घकाळ बरे करेल.

आज, सर्व मानवजातीची खात्री पटली आहे की एखादी व्यक्ती खाल्ल्याबरोबर अ जेव्हा त्याला भूक लागते तेव्हा "पौष्टिक" अन्नाच्या काही प्लेट्स, तो त्याच्या शरीराच्या नियमित गरजा पूर्ण करतो. परंतु त्या मृत व कृत्रिम पदार्थांपासून त्या व्यक्तीच्या सामान्य पेशी पोषणाचा एक दाणाही घेत नाहीत आणि पोट भरलेले असूनही त्यांना भूक लागते हे लोकांना माहीत नसते.

आज, सर्व मानवजातीला खात्री पटली आहे की निरोगी जीवन जगण्यासाठी, संशोधन प्रयोगशाळांमध्ये प्राप्त झालेल्या प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या पौष्टिक मूल्यांच्या विविध वैज्ञानिक गणनांद्वारे मार्गदर्शन केले पाहिजे. त्यांना हे समजत नाही की बहुतेक आकडेमोड खरे चित्राचे पूर्णपणे खोटे आणि हानिकारक प्रतिनिधित्व आहेत.

आज कुणी आजारी पडलं की त्याच्याकडे सगळं आहे याची खात्री पटते स्वतःला बरे करण्यासाठी एक विशिष्ट विष शोधणे आहे ज्याला औषध म्हणतात. म्हणूनच तो लगेच त्या आश्चर्यकारक पदार्थाचा शोध घेऊ लागतो. पण त्याला माहित नाही की औषधोपचार ही या शिजवलेल्या-खाण्याच्या वयाची चेटूक आहे आणि कोणतेही विष कधीही उपयुक्त कार्य करू शकणार नाही. किंवा त्याला माहित नाही की सर्व रोग केवळ दोन कारणांमुळे आहेत: नैसर्गिक पोषणांच्या अभावामुळे सामान्य पेशींची सतत उपासमार आणि अनैसर्गिक, शिजवलेले अन्नपदार्थ आणि इतर विषारी पदार्थांचे घातक परिणाम; तिसरे कारण नाही. म्हणूनच, एकदाच सर्व रोगांपासून स्वतःला मुक्त करण्याचा एकच योग्य मार्ग आहे. आपण अनैसर्गिक अन्नपदार्थ आणि औषधे पूर्णपणे टाळली पाहिजेत आणि आपल्या पेशींच्या गरजा केवळ नैसर्गिक पोषणाने (कच्चा शाकाहारी) पूर्ण केल्या पाहिजेत.

औषधे, ज्यांना सामान्यतः रोग बरे करण्याचे साधन मानले जाते, प्रत्यक्षात, स्वतःच रोगांचे कारण आहेत. सर्वसाधारणपणे, ते

सिंथेटिक पदार्थामध्ये किंवा वैयक्तिक पोषणामध्ये कोणतेही उपचारात्मक गुणधर्म शोधणे ही एक भयानक आणि दु:खद चूक आहे. तरीही गेल्या शतकांपासून मानवजातीकडून हीच चूक होत आली आहे. या जगात कोणतेही गुणकारी पदार्थ अस्तित्वात नाहीत; रोगास कारणीभूत असणारे केवळ विशेष घटक अस्तित्वात आहेत, ज्याच्या काढून टाकल्याने सर्व रोग आपोआप नष्ट होतील. ते घटक म्हणजे शिजवलेले अन्न आणि चुकीची औषधे असलेली विषे.

आजच्या माणसाला त्याच्या सभ्यतेचा खूप अभिमान आहे, पण तो खऱ्या अर्थाने सुसंस्कृत होण्यापासून दूर आहे. वास्तविक सभ्यतेचे मोजमाप केवळ तांत्रिक प्रगतीने नव्हे, तर व्यक्तीच्या मन आणि आत्म्याने, दुर्गुण आणि व्यसनांवर विजय आणि अंधश्रद्धेतून मानवी बुद्धीची मुक्तता याद्वारे केले पाहिजे. आपली अन्नाची असामान्य इच्छा पूर्ण करण्यासाठी आजचा माणूस ८० टक्के शुद्ध, नैसर्गिक अन्नपदार्थ आगीत जाळतो आणि कृत्रिमरीत्या रोग निर्माण करून स्वत:चा विनाश घडवून आणतो. आपला वैयक्तिक स्वार्थ आणि गर्व पूर्ण करण्यासाठी राष्ट्रांचे राज्यकर्ते जगातील लोकांमध्ये द्वेष आणि वैराची बीजे पेरतात आणि एकमेकांची हत्या करतात.

विज्ञानाचे प्रतिनिधी देखील, दया आणि मानवतेच्या सर्व भावनांना बगल देऊन, विज्ञानाच्या पवित्र नावाचा अनैतिकपणे गैरफायदा घेत त्यांचे स्वतःचे हितसंबंध वाढवतात आणि असे करून ते अत्यंत निर्दयीपणे लोकांची लूट करतात.

अज्ञान आणि मागासलेपणाचा सर्वात धक्कादायक पुरावा
आजच्या "सुसंस्कृत" माणसाचा कर्करोगाच्या प्रश्नाकडे पाहण्याचा त्याचा दृष्टीकोन आहे.
अनेक वर्षांपासून, तो विशिष्ट विशिष्ट रासायनिक पदार्थांमध्ये अशा गंभीर आपत्तीचे कारण आणि उपचार शोधत आहे आणि अजूनही तो मूर्खपणाचा शोध सुरू ठेवतो.

या संदर्भात, मी चार वर्षांपूर्वी जगातील अनेक प्राधिकरणांसमोर माझे अकाट्य पुरावे सादर केले. आज, मी ते पुरावे पुन्हा सादर करत आहे, अधिक तपशीलवार आणि विस्तृत स्वरूपात, अनेक ठोस उदाहरणांद्वारे स्पष्ट केले आहे. आरोग्य मंत्रालय आणि इतर जबाबदार अधिकारी इतके अलिप्त आणि उदासीन का आहेत? लोक नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा भयंकर नाश का सुरू ठेवतात? ते का करतात

खोट्या जीवनसत्त्वे आणि विशिष्ट आहाराच्या विरोधाभासी आणि हानिकारक शिफारसींनी त्यांची पुस्तके, वर्तमानपत्रे आणि जर्नल्स भरत राहायचे?
माणसाचा विवेक आणि परोपकार कुठे आहे? कुठे आहे तथाकथित सभ्यता?

जे सतत सभ्यतेवर प्रवचन करतात त्यांना ते सिद्ध करू द्या ते स्वतःच निसर्गाचे सर्वात प्राथमिक नियम समजून घेण्याइतके सुसंस्कृत आहेत आणि मानवजातीला सर्व रोगांपासून मुक्त करणे, जीवनाची अपेक्षा दुप्पट करणे, जीवनमान तिप्पट किंवा चौपट करणे म्हणजे काय हे समजून घेणे.

या संदर्भात, दोन वर्षांपूर्वी लॉस एंजेलिसमधून इतरांच्या हक्कांच्या सर्वात स्पष्ट गैरवापराचे दुर्दैवी उदाहरण समोर आले. माझे पहिले इंग्रजी पुस्तक वाचल्यानंतर, कॅलिफोर्नियातील एक महिला, श्रीमती एच. बुल्बेक, संपूर्ण कच्च्या आहाराचा अवलंब करतात.

कल्पनेच्या मानवतावादी पैलूने आकर्षित होऊन, ती पुस्तकाच्या 30 प्रती मागवते आणि तिच्या मित्रांमध्ये आणि नातेवाइकांमध्ये चांगला संदेश पसरवण्याचा निर्णय घेते. दरम्यान, जॉन मार्टिन रेनेके नावाची व्यक्ती लॉस एंजेलिसमधील "लेट्स लिव्ह" मासिकात कच्च्या अन्नाच्या "उपयुक्त" गुणधर्मांवर लेख लिहिते हे कळल्यावर तिने त्याला एक पत्र लिहून तिच्या उपचार पद्धतीची माहिती दिली. आणि त्यानंतरचे तिचे आणि तिचे पती दोघेही त्यांना झालेल्या प्रत्येक आजारातून बरे होणे.

माझी पुस्तके वाचल्यानंतर, जगभरातील अनेक रुग्णांनी कच्च्या आहाराचा अवलंब केला आहे आणि परिणामी ते साध्या डोकेदुखी आणि पोटाच्या विकारांपासून हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि कर्करोगापर्यंतच्या गंभीर आजारांपासून बरे झाले आहेत. ज्या रुग्णांना वर्षानुवर्षे अत्यंत उच्च-पात्र "तज्ञ" च्या सल्ल्याचा कोणताही फायदा झाला नव्हता आणि ज्यांपैकी अनेकांना हताश केसेस म्हणून रुग्णालयातून सोडण्यात आले होते, त्यांची प्रकृती काही महिन्यांतच परत आली आहे आणि आता ते सक्षम आहेत. सक्रिय जीवनातील सर्व आशीर्वादांचा आनंद घ्या.

जो व्यक्ती शिजवलेले अन्न आणि इतर विषारी पदार्थांचा त्याग करतो तो सर्व रोगांपासून मुक्त असतो आणि आजारांच्या सततच्या शापापासून मुक्त आरोग्य आणि जोमदार म्हातारपणाची आत्मविश्वासाने वाट पाहू शकतो. या पुस्तकाच्या पुढील भागात वाचकाला ए

इतरांना त्यांचे अनुभव कथन करून मदत करण्यासाठी उत्सुक असलेल्या माजी रुग्णांकडून मला दररोज प्राप्त होणाऱ्या असंख्य पत्रांची निवड. याच भावनेतून मिसेस बल्बेक यांनी श्रीमान रेनेके यांना पत्र लिहिण्याचे ठरवले.

तो गृहस्थ माझ्याच पुस्तकावरील माझ्या हक्काकडे दुर्लक्ष करतो, शब्दाची नक्कल करतो माझ्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावर दिलेल्या सहा कमालपैकी प्रत्येक शब्दासाठी! "चला जगूया" च्या फेब्रुवारी आणि एप्रिल 1965 च्या अंकांमध्ये ते समाविष्ट केले आहे.
नियतकालिकाने "रॉ फूड्समधील साहस" या शीर्षकाच्या लेखाचा भाग म्हणून, नंतर तो $5 च्या किमतीत अतिरिक्त माहिती विकण्याची ऑफर देतो. पण सगळ्यात उत्सुकता अशी आहे की प्रास्ताविक नोटमध्ये मासिकाच्या संपादकांनी पुष्टी केली की ती सामग्री लेखाच्या लेखकाची आहे! "चला जगू" सारखे प्रकाशन लोकांनी वाचू नये

कृत्रिम जीवनसत्त्वे आणि "आहारविषयक" तयारीच्या जाहिरातींवर टिकून राहणारे मासिक.

आता एका दशकाहून अधिक काळ मी सामाजिक जीवनाचा त्याग केला आहे आणि प्रत्येक सुखापासून वंचित आहे. माझ्या कुटुंबाच्या आणि स्वतःच्या गरजा लक्षात घेऊन मी अत्यंत काटकसरीने वागलो आहे, परंतु माझी सर्व बचत अभ्यास आणि पुस्तके प्रकाशित करण्यात खर्च करण्यास मी एका क्षणासाठीही मागेपुढे पाहिले नाही, ज्याच्या १०,००० प्रती मी यापूर्वीच वैज्ञानिक संस्थांना विनामूल्य वितरित केल्या आहेत. आणि पृथ्वीच्या कानाकोपऱ्यातील व्यक्ती. संपूर्ण जगाला आनंदी आणि नैसर्गिक जीवनाचा खरा मार्ग दाखवण्यासाठी मी हे त्याग केले आहेत आणि पैशासाठी असा सल्ला विकण्याचा मी मनापासून आणि आत्म्याने निषेध केला आहे.

पण आज मिस्टर जेएम रेनेके, माझ्या कल्पना आणि माझ्या कमालीचा किफायतशीर वापर करून, लोकांना कसे खावे हे दाखवण्यासाठी $5 डॉलर्सची फी मागितली आहे.
नैसर्गिक अन्नपदार्थ! खरंच, हा प्रश्नाचा सर्वात त्रासदायक पैलू आहे.

श्री. रेनेके यांच्या दोन लेखांतील उतारे येथे आहेत:

चला जगूया

फेब्रुवारी, 1965 :

जॉन मार्टिन रेनेके द्वारे कच्च्या खाद्यपदार्थांमध्ये साहस

अमेरिकन फ्रूट ऑरिजिनेटर आणि एक्सप्लोरर

 सध्याच्या लेखांच्या मालिकेत लेखक आपली मते मांडतो
वैयक्तिक प्रयोगांवर आधारित, तसेच अनेक हवामानातील लोकांमध्ये राहताना आणि त्यांचा अभ्यास करतानाचे अनेक अनुभव -
त्यांचा आहार कच्चा पदार्थ आणि आरोग्यदायी फळे. - एड.

कच्चे अन्न हेच माणसाने घेतलेले पोषण असावे. शिजवलेले अन्न खाणे ही एक अनैसर्गिक सवय आहे जी परिपूर्ण आरोग्य मिळवायचे असेल तर या जगातून काढून टाकली पाहिजे. मानवी पोषणामध्ये केवळ जिवंत पेशींचा समावेश असावा, कारण शिजवलेले अन्न हे सर्व मानवी आजारांचे मुख्य कारण आहे. कच्चे अन्न खाल्ल्याने मानवजातीला सर्व आजारांपासून मुक्त होते आणि मानवी जीवनाचा कालावधी 140 वर्षे किंवा त्याहून अधिक वाढतो.

नवजात मुलाला शिजवलेल्या अन्नाची सवय लावणे हा सर्वात वाईट गुन्हा आहे, कारण जेव्हा त्याचे सर्व त्रास सुरू होतात (माझ्या "रॉ-इटिंग" पहिल्या आवृत्तीचे मुखपृष्ठ पहा). जीवशास्त्रज्ञांनी हे सिद्ध केले पाहिजे की निसर्गाने आपल्याला अन्नपदार्थ शिजवलेल्या अवस्थेत सादर न करण्याची चूक केली आहे. (पहिली आवृत्ती, पृष्ठ 32). एका सामान्य बाळाला शिजवलेल्या पदार्थांची चव तिरस्कार वाटते, जे फक्त शिजवलेल्या अन्नाच्या व्यसनाधीन व्यक्तीलाच भूक लागते, जसे अफू हे अमली पदार्थाच्या व्यसनाधीन व्यक्तीला आवडते. (पहिली आवृत्ती, पृष्ठ 33). स्वयंपाकघरातील आगीमुळे चांगल्या कच्च्या अन्नाचे ९० टक्के मूल्य जळून नष्ट होते. (माझ्या पहिल्या आवृत्तीचे मुखपृष्ठ).

एप्रिल, 1965 :

केवळ नैसर्गिक कच्चे अन्न खाऊन आपण जवळजवळ कोणत्याही आजारांपासून मुक्त होऊ शकतो हे प्रथमदर्शनी अशक्य दिसते. परंतु वस्तुस्थिती अशी आहे की "अविश्वसनीय" हे सहजपणे एक सिद्ध वास्तव बनते... (पहिली आवृत्ती, पृ. ४५).

लोकांना प्रोत्साहन देणे हे जीवशास्त्रज्ञ आणि डॉक्टरांचे कर्तव्य असले पाहिजे नैसर्गिक गोष्टी खाणे; अन्नपदार्थातील पोषक घटक वेगळे करू नयेत, परंतु ते नेहमी नैसर्गिकरित्या संतुलित प्रमाणात आणि त्यांच्या राहणीमान, कच्च्या अवस्थेत शक्य तितके पूर्ण खावेत. विभक्ततेच्या उपयुक्ततेबद्दल डॉक्टर आणि जीवशास्त्रज्ञांनी कधीही बोलू नये

वैयक्तिक पौष्टिक घटक, परंतु संपूर्ण कच्च्या पदार्थांच्या अपरिहार्यतेवर जोर दिला पाहिजे.

थोडक्यात सारांश

सर्वसाधारणपणे, पौष्टिकतेचे संपूर्ण विज्ञान दोन मुख्य मुद्द्यांमध्ये सारांशित केले जाऊ शकते आणि संपूर्ण मानवजातीची चिंता निर्माण करू शकते:

1.मानवी पोषणामध्ये संपूर्णपणे जिवंत कच्च्या पेशींचा समावेश असावा. केवळ सजीव पेशी असलेल्या अन्नपदार्थांमध्ये मानवी शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व गुण असतात.

2. निसर्गात सामान्य आणि पसंतीच्या अशा दोन्ही प्रकारच्या भाजीपाला आहेत. फळे, हिरव्या भाज्या, शेंगदाणे, तृणधान्ये आणि मुळे यांचे उत्तम प्रकार म्हणजे सर्वात परिपूर्ण आणि अत्यंत पौष्टिक भाजीपाला.

थोडक्यात, मनुष्याला संपूर्ण आरोग्य लाभते जेव्हा तो केवळ कच्चे अन्न खातो; तो शिजवलेले अन्न खातो त्या प्रमाणात तो आजारी आहे; आणि जेव्हा तो केवळ अशा आहारावर राहतो तेव्हा त्याचा मृत्यू होतो. (पहिली आवृत्ती, पृष्ठ 24).

मासिकाच्या संपादकाची शेवटची टीप:

कर्तव्याच्या दबावामुळे ते शक्य होणार नाही. पत्रांची उत्तरे देण्यासाठी रेनेके. $5 मिळाल्यावर तो तुम्हाला त्याचे स्वतःचे दैनंदिन कच्चे अन्न मेनू-मार्गदर्शक आणि संपूर्ण दिशानिर्देशांसह युनायटेड स्टेट्स आणि उष्णकटिबंधीय रेसिपी पाठवेल. हे पुस्तकरूपात नाहीत. यांना पाठवा... - एड.

सर्व फळे, भाज्या आणि शेंगदाणे हे जवळजवळ सारख्याच पौष्टिक गुणधर्मांसह उच्च दर्जाचे परिपूर्ण अन्नपदार्थ आहेत या वस्तुस्थितीवर आम्ही वेळोवेळी जोर दिला आहे. म्हणून, सर्व "मेन्यू-मार्गदर्शक" आणि कच्च्या पोषणासाठीच्या पाककृती कोणत्याही वैज्ञानिक किंवा पौष्टिक मूल्यांपासून रहित आहेत. अगदी अज्ञानी व्यक्ती देखील त्याच्या भूक आणि त्याच्या चवीनुसार मार्गदर्शन करून स्वतःचा आहार कार्यक्रम तयार करू शकतो.

मासिकाचा फेब्रुवारीचा अंक मिळाल्यावर, मी संपादक श्री के के. थॉमस यांना एक पत्र लिहिले आणि विश्वास ठेवला की भविष्यात माझ्या हक्कांचे संरक्षण करण्यात त्यांना आनंद होईल:

21 एप्रिल 1965 :

श्री. के के. थॉमस, 1133 एन. व्हरमाँट एव्हे., लॉस एंजेलिस, कॅलिफोर्निया.

प्रिय महोदय,

मला आश्चर्य वाटले की मी फेब्रुवारीच्या "लेट्स लिव्ह" च्या "अॅडव्हेंचर्स इन रॉ फूड्स" या शीर्षकाचा श्री जॉन मार्टिन रेनेके यांचा लेख वाचला, जिथे लेखकाने माझ्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावरील बोधवाक्यांचे शब्द शब्दात कॉपी केले आहे, "कच्चे-खाणे", आणि त्यांनी त्यांची स्वतःची सामग्री म्हणून त्यांचे प्रतिनिधित्व केले आहे. कृपया तुमच्या पुढील अंकात हा गैरसमज दुरुस्त करा आणि भविष्यात अशीच घटना टाळण्यासाठी कृपया पावले उचला.

अर्शवीर तेर होव्हनेशियन

दुर्दैवाने, सुमारे एक महिन्यानंतर, मला खालील असमाधानकारक उत्तर मिळाले, ज्यामध्ये श्री.
रेनेकेची साहित्यिक अप्रामाणिकता:

12 मे 1965 :

अर्शवीर तेर-होव्हानेशियन काख अव्हेन्यू 21, पेशान स्ट्रीट, तेहरान, पर्शिया.

प्रिय सर:

तुमच्या २१ एप्रिलच्या पत्राबाबत आम्ही श्री जॉन मार्टिन यांना लिहिले स्पष्टीकरणासाठी Reinecke आणि त्याने आम्हाला सल्ला दिला आहे;

`मी माझ्या लेखाचा फेब्रुवारीचा हप्ता तपासला आहे आणि मला असे आढळले आहे की मी मिस्टर टेर होव्हनेशियनच्या बोधवाक्यांचा कोणताही भाग शब्दानुरूप कॉपी केलेला नाही. कच्च्या पदार्थांबद्दलची माझी सर्व विधाने हे माझे स्वतःचे विचार आणि शब्द आहेत जे 25 वर्षांच्या संचित अनुभव आणि अभ्यासातून गोळा केले गेले आहेत. मी जर त्यांच्यासारखेच काही विधान केले असेल तर तो निव्वळ योगायोग आहे आणि हेतुपुरस्सर नाही.

`माझ्याकडे देशातील कच्च्या खाद्यपदार्थांच्या पुस्तकांचा एक संपूर्ण संग्रह आहे असे मला वाटते आणि त्यात मला त्याच्या छोट्या पुस्तिकेची एक प्रत सापडली आहे.

जर मी त्याची कॉपी केली असती तर मी त्याला क्रेडिट दिले असते. मला आठवते की त्याची पुस्तिका मला एका मित्राने सुमारे वर्षभरापूर्वी दिली होती; आणि मी मिस्टर टेर-होव्हानेशियन यांना $10 पाठवले आहे की ते मला माझ्या मित्रांसाठी आणखी काही पुस्तिका पाठवतील. साधारण महिनाभरापूर्वीची गोष्ट. आजपर्यंत मी मिस्टर टेर होव्हनेशियन कडून ऐकले नाही ना पैसे. जर त्याला त्याची पुस्तिका मला पाठवायची नसेल, तर त्याने माझे पैसे परत करावेत, कारण मला फक्त सौजन्य आणि 25 वर्षांपूर्वी माझे प्राण वाचवणाऱ्या कच्च्या खाद्यपदार्थांचे फायदे पसरवायचे आहेत.'

(स्वाक्षरी केलेले) जॉन मार्टिन रेनेके "परिस्थितीत आणि मध्ये
तुमच्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावरील बोधवाक्य त्यांनी योग्य केले नाही असे श्री. रेनेके यांच्या विधानाचा विचार करून, आम्ही नाही केले आहे.
लेट्स लाइव्ह मासिकात सुधारणा.

(स्वाक्षरी केलेले) के थॉमस, संपादक-प्रकाशक.

या ऐवजी क्षुल्लक युक्तिवादांना उत्तर म्हणून मी खालील पत्र पाठवले:

27 मे 1965 :

श्री के थॉमस, संपादक-प्रकाशक. प्रिय सर:

मी तुम्हाला कळवण्यास दिलगीर आहे की, 21 एप्रिलच्या माझ्या पत्राला तुम्ही 12 मे रोजी दिलेले उत्तर मला समाधानकारक वाटत नाही.

माझे विचार आणि बोधवाक्य मिस्टर रेनेके यांच्या गैरवापरासाठी मी तुमचे मासिक जबाबदार धरतो आणि समाधानाची मागणी करण्याचा अधिकार राखून ठेवतो.

तुम्ही श्री. रेनेके यांनी केलेल्या सार्वजनिक फसवणुकीचे औचित्य सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करा
माझे विचार पाच डॉलर प्रति तुकडा विकणे सुरू ठेवतो. माझ्या मोहिमेचा मुख्य उद्देश अशा खंडणीवर आहे.

10.00 डॉलर्सच्या संदर्भात, जे श्री रेनेके दावा करतात की त्यांनी पाठवले आहे मला पुस्तकांची ऑर्डर दिली आहे, मला सांगायला खेद वाटतो की मला त्यांच्याकडून पैसे किंवा पत्र मिळालेले नाही.

ATERHOV

हा पत्रव्यवहार संपला जेव्हा श्रीमती बुल्बेक दयाळू होत्या आणि त्यांनी मला "लेट्स लिव्ह" मासिकाचा एप्रिल क्रमांक पाठविला, ज्यामध्ये, वर दर्शविल्याप्रमाणे, साहित्यिक अप्रामाणिकपणाची आणखी ज्वलंत उदाहरणे आहेत. माझे लेखन आणि श्री. रेनेके यांच्या लेखांमधील "सामान्यता" योगायोग आहे की मुद्दाम आहे हे मी वाचकांवर सोडतो.

संपादक आपल्या खांद्यावरून जबाबदारी झटकून टाकू शकत नाही, कारण तो माझ्या पुस्तकाशी पूर्णपणे परिचित होता, ज्याचे त्याच्या मासिकात अनेक महिन्यांपूर्वी पुनरावलोकन केले गेले होते, तर श्री.
रेनेके निराधार सबबी आणि खोटेपणाने प्रकरणे अधिकच बिघडवतात.
त्याने मला पाठवल्याचा दावा केलेल्या दहा डॉलर्सच्या अप्रासंगिक प्रश्नाबाबत, मी जाहीरपणे बँकेचे नाव किंवा त्याने मला कोणत्या माध्यमाने पैसे पाठवले आहेत हे जाणून घेण्याची मागणी करतो, ज्याबद्दल मला काहीही माहिती नाही.

विशिष्ट आहाराच्या सर्व शिफारसी पूर्णपणे पुसल्या पाहिजेत पृथ्वीच्या चेहऱ्यापासून दूर. मानवजातीने हे स्पष्टपणे लक्षात घेतले पाहिजे की शिजवलेले अन्न कोणत्याही प्रकारचे पोषण देत नाही आणि मनुष्य मांसाहारी नाही. यापलीकडे, प्रत्येक व्यक्तीला त्याला जे आवडेल आणि कोणत्याही स्वरूपात जे पाहिजे ते खाऊ द्या. ही पूर्णपणे वैयक्तिक चवची बाब आहे.

आमच्या "आहारतज्ज्ञांनी" पाककृती आणि मेनूची लांबलचक यादी असलेल्या लोकांच्या मेंदूमध्ये इतका गोंधळ घातला आहे की, अनेकांना वाटते की मी देखील त्या "तज्ज्ञ" च्या बंधुत्वाचा आहे आणि म्हणून ते मला खाण्याचा कार्यक्रम विचारण्यासाठी लिहितात. नैसर्गिक अन्न. या सर्वांना एकत्रित उत्तरे देण्याची संधी मला येथे घ्यायची आहे.

यापुढे कोणताही विशेष आहार कार्यक्रम नसावा.
कोणासाठीही शिफारसी किंवा वेळापत्रक. मनुष्याने त्याला जे आवडेल ते खावे, जेंव्हा त्याला शक्य असेल आणि त्याची भूक लागेल तितकी खावी, जसे की इतर सर्व प्राणी करतात, मुंगीपासून हत्तीपर्यंत इतर प्राण्यांना, तथापि, सामान्यतः अशा सामग्रीवर तृप्त व्हावे लागते. त्यांच्यासाठी उपलब्ध; क्लोव्हर, गवताची तुलना करा,

डोंगरावरील झुडपे, झाडाची पाने आणि वाळवंटातील काटे, धान्ये, काजू, भाज्या आणि फळे.

कच्चा खाणारा दिवसातून एकदा किंवा दिवसातून दहा वेळा खाऊ शकतो; तो खाऊ शकतो एका प्रकारच्या फळांवर किंवा शंभर प्रकारच्या. आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून काही फरक पडत नाही, कारण प्रत्येक कच्च्या भाजीपाला स्वतंत्रपणे घेतलेला पदार्थ स्वतःच संपूर्ण पोषण प्रदान करतो. कच्च्या खाणाऱ्याला "वैज्ञानिक" किंवा "आहारविषयक" शिफारशींच्या यादीने नव्हे, तर त्याच्या भूक आणि टाळूच्या मागणीनुसार मार्गदर्शन केले पाहिजे, जे नैसर्गिक पोषणांच्या निवडीमध्ये नेहमीच त्याचे अविचल मार्गदर्शक असतील. सर्वात खात्रीशीर, सुरक्षित आणि सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे आपले अन्न ज्या अवस्थेत निसर्गाने तयार केले आहे आणि ते आपल्यासमोर मांडले आहे, ते फक्त आपल्या दाताखाली चिरडून घेणे. पण जर कोणाकडे सॅलड्स आणि इतर मिश्र पदार्थ तयार करण्यासाठी वेळ आणि फुरसत असेल तर त्याने ते खावे.

तयार झाल्यानंतर लगेच, अन्यथा कालांतराने मनुष्य अन्नपदार्थांच्या नवीन अध:पतनाकडे प्रवृत्त होईल.

लोकांनी यापुढे वैयक्तिक रोग, निदान, उपचारशास्त्र, औषधे, जीवनसत्त्वे, खनिजे, प्रथिने, हायड्रोथेरपी, इलेक्ट्रोथेरपी आणि इतर तत्सम विषयांच्या एटिओलॉजीशी संबंधित पुस्तके वाचू नयेत, कारण सर्व रोग एका सामान्य कारणापासून उद्भवतात आणि त्यांच्या उपचाराची एक सामान्य पद्धत आहे. .

अनेक शाकाहारी आणि अगदी मांसाहारी, जे सेवन करण्याचा प्रयत्न करतात नेहमीपेक्षा थोडी जास्त फळे स्वतःला कच्चा खाणारे समजतात. तथापि, कोणीही स्वत: ला कच्चा खाणारा समजू शकत नाही जर त्याने महिन्यातून एक शिजवलेले जेवण देखील घेतले, कारण अशा प्रकारे तो कधीही रोगापासून पूर्णपणे मुक्त होऊ शकणार नाही. याचे कारण असे की कच्च्या खाण्याच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात काही रोगग्रस्त पेशी सुप्तावस्थेत पडू शकतात आणि त्या स्थितीत त्यांचे अस्तित्व दीर्घकाळ टिकू शकतात. महिन्यातून फक्त एक शिजवलेले जेवण त्यांना पुनरुत्थान करण्यासाठी आणि त्यांना पुन्हा गुणाकार करण्याची संधी देण्यासाठी पुरेसे असू शकते. कच्चा खाणारा शिजलेल्या अन्नाचा एक तुकडा घेतो, तो निश्चितपणे त्या रोगग्रस्त पेशींना ताजे पोषण देतो आणि त्यांना नवीन जीवन देतो. परिणामी, जेव्हा एखादी व्यक्ती स्वतःला रोगांच्या विळख्यातून पूर्णपणे मुक्त करू शकत नाही, तेव्हा त्याला आवश्यक आहे

त्या अधूनमधून होणाऱ्या उल्लंघनांमध्ये कारण शोधा आणि इतर कोणत्याही तिमाहीत नाही. त्या डिफॉल्टसाठी कोणतेही औचित्य असू शकत नाही.

संपूर्ण कच्च्या खाण्याच्या विरुद्ध सर्वात निराधार युक्तिवादांपैकी एक, जे काही वेळा काही उत्तरेकडील देशांतून आणि विशेषतः इंग्लंडमधून माझ्यापर्यंत पोहोचते, ही हवामानातील विषमता आहे. जोपर्यंत मनुष्याला मूठभर कच्चे धान्य सापडत आहे, तोपर्यंत कोणत्याही देशात नैसर्गिक पोषणद्रव्यांचा तुटवडा निर्माण होण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही. याशिवाय, शिजवलेले अन्न मानवी शरीराला कमीत कमी पोषण देत नाही हे लक्षात घेता, जर लोक स्वतःचे पोषण आणि जीवन टिकवून ठेवतात तर जगातील सर्व प्रदेशांमध्ये पुरेसे अन्नपदार्थ असणे आवश्यक आहे. आपल्या आहारातून शिजवलेले जेवण काढून टाकल्याने, आपण आपल्या पोषणाच्या पौष्टिक मूल्यापासून काहीही कमी करत नाही; त्याउलट, आपण विषारी आणि हानिकारक पदार्थांपासून स्वतःला मुक्त करतो. या सत्यांचा पूर्ण अर्थ केवळ त्या व्यक्तीलाच कळू शकतो ज्याने अनेक वर्षांपासून कच्च्या खाण्याचे फायदे घेतले आहेत. ते सर्व "वैज्ञानिक" सूत्रे ज्याद्वारे जीवशास्त्रज्ञ शिजवलेले अन्न पोषण म्हणून प्रस्तुत करण्याचा प्रयत्न करतात ते निराधार अनुमान आणि व्यर्थ भ्रम आहेत.

बाबी आहेत, या क्षणी काही देश आहेत जेथे लोक अन्नपदार्थांच्या "टंचाई" मुळे त्रस्त आहेत आणि उपासमारीच्या सतत धोक्यात आहेत, जेव्हा जगात विपुलता आणण्याचा बहुप्रतिक्षित चमत्कार पूर्ण करण्यासाठी अधिकृत घोषणा करणे आवश्यक आहे. दुर्दैवाने, स्वयंपाक केल्याने नैसर्गिक अन्नपदार्थांचे विघटन होते आणि त्यांना हानिकारक पदार्थांमध्ये रूपांतरित केले जाते ही साधी आणि साधी घोषणा कुठेही दिसून येत नाही, हे तथ्य असूनही, 1963 मध्ये, मी हे अविवादनीय सत्य सर्व आघाडीच्या अधिकाऱ्यांच्या आणि मंडळाच्या निदर्शनास आणून दिले. जग. आज मानवता अज्ञान, पूर्वग्रह, अंधश्रद्धा आणि घृणास्पद व्यसनाधीनतेच्या गर्तेत किती बुडून गेली आहे, याचा हा धक्कादायक द्योतक आहे. सभ्यता आणि प्रगती सारखे शब्द पोकळ बनतात जेव्हा ते लोकांसाठी वापरले जातात जे सर्व काही सांगितले आणि लिहिलेले असूनही, स्वयंपाक करणे ही एक अनैसर्गिक आणि हानिकारक क्रिया आहे हे मान्य करण्यास नकार देतात.

ते म्हणतात की जीवशास्त्रज्ञांनी त्यांच्या ज्ञानात विलक्षण प्रगती केली आहे. मला असे वाटते की ते जितके जास्त प्रगती करतात तितकेच त्यांना हे समजले पाहिजे की त्यांना काहीही माहित नाही. आणि जेव्हा ते अशा टप्प्यावर पोहोचतात जिथे ते मुक्तपणे कबूल करतात की निसर्गाच्या खर्या शहाणपणाच्या विरूद्ध त्यांचे स्वतःचे ज्ञान एक चकचकीत करण्यापेक्षा जास्त नाही, तेव्हा हे मान्य केले जाऊ शकते की त्यांनी खरोखर काहीतरी शिकले आहे.

140 किंवा 150 वर्षे वयाचे जगलेले आदरणीय कुलपिता आपल्याला भेटतात असे "समकालीन ज्ञान आणि शिक्षणात अडकलेल्या" जीवशास्त्रज्ञांमध्ये नाही. अशा लोकांना आपण निसर्गाच्या कुशीत, शिक्षणाच्या महान केंद्रांपासून काही अंतरावर भेटतो, जिथे ते औषधे आणि अत्याधिक ऱ्हास झालेल्या अन्नपदार्थांमुळे होणा-या हानीपासून अंशतः रोगप्रतिकारक असतात. त्यांचे जीवन किती दीर्घ आणि निरोगी असेल, जर ते आंशिक अध:पतन देखील टाळले गेले असेल ज्याला त्यांचे अन्न सध्या अधीन आहे. 100 टक्के कच्च्या खाण्याने सर्व रोगांचा मूलतः आणि एकाच वेळी अंत होतो ही वस्तुस्थिती ही आहे की मला वैद्यकीय विज्ञानाच्या सध्याच्या प्रत्येक संकल्पनेला आव्हान देण्याचा अधिकार आणि धैर्य काय आहे. चाचणी करा, आणि तुमची खात्री होईल.

जेव्हा मी त्या सर्व लोकांना खुनी आणि गुन्हेगार मानतो तेव्हा मी अतिशयोक्ती करत नाही जे काही कल्पक बहाण्याने किंवा इतर, आजारी आणि अवैध लोकांना त्यांचे नैसर्गिक पोषण - ताज्या भाज्या आणि फळे - जे त्यांचे गमावलेले आरोग्य पुनर्संचयित करण्याचे एकमेव प्रभावी माध्यम आहेत त्यांना प्रतिबंधित करतात. . त्यांच्या दु:खद अज्ञानामुळे ते "विद्वान शास्त्रज्ञ" अटिला किंवा हिटलरने कधीही केलेल्या नरसंहाराला बळी पडतात. त्यांच्या मूर्ख शिफारशींद्वारे ते लाखो लोकांना, दिवसेंदिवस मारतात, कोणत्याही आराम किंवा विश्रांतीशिवाय. अशाच बेशुद्ध गुन्हेगारांमध्ये औषधे, शीतपेये, तंबाखू, परिष्कृत फरशी, ब्रेड, मांस, मिठाई, साखर, चहा, कॉफी आणि यासारख्या इतर हानिकारक उत्पादनांचे सर्व उत्पादक आणि वितरक आहेत. अशा अनैसर्गिक, विकृत पदार्थांची निर्मिती करणारा प्रत्येक कारखाना अणुबॉम्बपेक्षा मानवतेची अधिक हानी करतो.

मी सर्व मानवतावाद्यांना आवाहन करतो की त्यांनी बोललेल्या शब्दाद्वारे आणि माझ्या प्रकाशनांद्वारे या सत्यांचा प्रचार करण्यासाठी मला जे काही करता येईल ते करावे.

जे कच्चे खाणारे त्यांच्या आजारातून बरे झाले आहेत त्यांनी त्यांच्या पुनर्प्राप्तीचा तपशील प्रेस आणि सर्व जबाबदार अधिकाऱ्यांच्या विल्हेवाटीवर ठेवण्याचे विशेष बंधन आहे.

शेवटी, त्या विधानांचा सारांश त्यांच्या वृत्तपत्राच्या स्तंभांमध्ये प्रकाशित करणे आणि अधिकारी त्यांच्या सुस्त निष्क्रियतेवर का टिकून आहेत हे जाणून घेण्याची मागणी करणे हे पत्रकारांचे बंधनकारक कर्तव्य आहे.

भाग तीन

रॉ-इटिंगची उपलब्धी

कच्च्या खाण्याने मिळालेल्या यशाबद्दल अनेक वाचक मला पत्रे लिहितात. त्यांची उत्सुकता पूर्ण करण्यासाठी मला त्यांना काही संबंधित माहिती देताना आनंद होत आहे.

माझ्या आर्मेनियनच्या पहिल्या खंडाच्या प्रकाशनानंतर एक वर्षानंतर
1960 मध्ये काम करून, मी फारसी भाषेत एक लहान पुस्तक प्रकाशित केले, ज्याच्या
4,000 प्रती मी विविध संस्था, अधिकारी आणि प्रेसमध्ये वितरीत केल्या. तेहरानच्या वर्तमानपत्रांनी आणि नियतकालिकांनी या पुस्तकाला चांगला प्रतिसाद दिला आणि त्यांच्यापैकी अनेकांनी त्या संदर्भात दीर्घ परीक्षणे लिहिली.

या पुस्तकाची न्यायालयीन वर्तुळात चांगलीच दखल घेतली गेली. द
महामानव राजकुमारी शम्स पहलवी यांचे पती, श्री मेहरदाद पहलबोद, जे आताचे सांस्कृतिक मंत्री आहेत, यांनी मला त्यांच्या निवासस्थानी आमंत्रित केले आणि मला सांगितले की शाह (राजा मोहम्मदरेझा पहलवी) यांच्या लक्ष वेधून माझ्या पुस्तकाचा सन्मान करण्यात आला आहे, ज्यांनी त्यांना पुढे बनवण्याची सूचना केली होती. विषयाबद्दल चौकशी. मला हे नोंदवताना आनंद होत आहे की, श्री पहलबोड यांच्याशी मी त्यानंतर सहा किंवा सात सल्लामसलत केली. रेड लायन अँड सन सोसायटीचे महासचिव डॉ. अब्बास नफीसी आणि खजेनौरी मॅटर्निटी हॉस्पिटलचे संचालक डॉ. अबुल घासम नफीसी,

आणि इतर अनेक प्रमुख तज्ञांनी माझ्या मतांचे कौतुक केले आणि मला त्यांच्या सहकार्याचे वचन दिले.

एका अनाथाश्रमात अनेक मुलांना कच्चा खाऊन वाढवण्याच्या सूचना दिल्या. याशिवाय, कच्च्या खाण्याच्या तत्त्वांचा अवलंब मुलांच्या रूग्णालयातील रूग्णांवर उपचार करताना आणि एका दिवसाच्या पाळणाघरांच्या पोषण व्यवस्थेत सुधारणा करण्यात येणार होता. दुर्दैवाने, प्रत्यक्ष व्यवहारात मला विविध अडथळ्यांचा सामना करावा लागला.

मी लवकरच पूर्वग्रहदूषित डॉक्टर आणि अधिकाऱ्यांच्या मोठ्या फौजेला सामोरा आलो, ज्यांच्याशी मला नवीन कल्पना आत्मसात करायच्या होत्या. हे कोणत्याही प्रकारे सोपे काम नव्हते. हे संपूर्ण प्रकरण इतके लांबणीवर टाकले गेले की मी थकलो आणि तीव्र खेदाने प्रयत्न सोडून दिले.

हे अपयश अधिकच खेदजनक होते, कारण अनैसर्गिक पोषणाच्या परिणामी, पाळणाघरातील अर्भकं दुर्बल आणि आजारी राहिली आहेत, तर हॉस्पिटलमध्ये ते कृत्रिम जीवनसत्त्वे, विषारी औषधे आणि प्राणी प्रथिनांवर अवलंबून आहेत हे मी जवळून पाहिले. आईच्या दुधापासून आणि नैसर्गिक पोषणापासून वंचित राहिलेल्या दुर्बल, कृश बालकांना मृत्यूच्या तावडीतून सोडवणे, त्यांचा मुख्य आधार सुके दूध आणि पांढरी ब्रेड होती. जोडण्याची गरज नाही, नैसर्गिक, दोषरहित पोषणाच्या आवश्यकतेचा विचार केला गेला नाही.

पण त्या संपर्कांनी, तसेच अनेक वैद्यकीय परिषदांमध्ये माझ्या उपस्थितीने मला अनेक महत्त्वाचे धडे शिकवले. प्रथम आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, माझ्या लक्षात आले की जरी मी मांडलेले दृष्टिकोन हे निसर्गाचे सर्वात प्राथमिक आणि साधे नियम असले तरी ते केवळ अशा लोकांद्वारेच पचले जातात आणि आत्मसात केले जातात ज्यांचे उच्च शैक्षणिक साध्य निर्णय स्वातंत्र्य आणि मनाच्या स्वातंत्र्याशी जुळते. सामान्य बुद्धीचा माणूस आजच्या संपूर्ण वैद्यकीय शास्त्रात क्रांती घडवून आणू शकतो आणि वैज्ञानिक जगामध्ये सध्याच्या आहारविषयक संकल्पनांना गोंधळात टाकू शकतो याची कल्पना करू शकत नाही.

म्हणूनच मी इंग्रजीत संक्षिप्त खंड प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला आणि
सर्वोच्च वैज्ञानिक आणि राजकीय वर्तुळाच्या लक्ष वेधून घ्या.
खूप मोठ्या अडचणींवर मात करून, मी पुस्तक लिहिण्यासाठी दिवसाचे 16 तास काम केले, त्यानंतर मी ते इंग्रजीत अनुवादित केले आणि ते प्रकाशित केले.

1963. मग मी विविध संदर्भ पुस्तकांमधून 3,000 पत्ते काढले आणि पुस्तकाच्या सुमारे 4,000 प्रशंसापर प्रती जगातील सर्व राज्यकर्त्यांना आणि विद्यापीठे, वैज्ञानिक केंद्रे, आंतरराष्ट्रीय संस्था आणि अग्रगण्य वर्तमानपत्रे आणि नियतकालिकांना पाठवल्या. मी बहुतेक पुस्तकांवर स्वाक्षरी केली आणि प्रत्येकाला एक पत्र जोडले. मी माझ्या कल्पनांचा जगभर प्रसार करण्याचा हा सर्वात जलद आणि सर्वात योग्य मार्ग मानला.

परिणामांनी माझ्या सर्वात वाईट अपेक्षांना मागे टाकले. पुढील काही महिन्यांत मला मिळालेली हजारो पत्रे आणि वर्तमानपत्रे यामुळे माझे पुस्तक जगातील सर्व प्रमुख व्यक्ती आणि अधिकारी स्वारस्याने वाचत होते यात शंका नाही, ज्यापैकी अनेकांनी माझ्या कल्पनांच्या सत्यतेची निःसंकोचपणे पुष्टी केली.

अलिकडच्या वर्षांत, मी माझ्या सामाजिक उपक्रमांना तर सोडाच, पण रात्रंदिवस माझ्या पुस्तकांमध्ये झोकून देण्यासाठी मी माझा वैयक्तिक व्यवसायही पूर्णपणे सोडून दिला आहे. तरीही, विचित्रपणे सांगायचे झाल्यास, असे लोक आहेत ज्यांना वाटते की मी माझ्या संवेदना सोडल्या आहेत, कारण, संपत्ती गोळा करण्याऐवजी आणि माझा खाणे, पिणे आणि आनंदी वेळ घालवण्याऐवजी, मी माझी सर्व बचत काही पुस्तकांच्या प्रकाशनावर खर्च करतो. , जे मी सर्वांना मोफत वितरीत करतो.

पण माझ्या मते, आपल्या सोबतच्या माणसांच्या निस्वार्थ सेवेतून मिळणाऱ्या समाधानापेक्षा जीवनात दुसरा आनंद नाही. लोक प्रासादिक इमारती बांधतात आणि ते पाहून आनंदित होतात. आता, जगाच्या कानाकोपऱ्यातून मला दररोज येणाऱ्या अभिनंदन, कौतुक आणि आभाराच्या असंख्य पत्रांपैकी प्रत्येक पत्र माझ्यासाठी एका इमारतीचे पूर्ण मोल आहे. आणि जेव्हा हे पत्र माझ्या सल्ल्याने गंभीर आजारातून बरे झालेल्या व्यक्तीचे असते आणि जो मला आपला तारणहार मानतो, तेव्हा माझ्या आनंदाला कोणतीही सीमा किंवा मर्यादा नसते, जे हे सर्व घडले आहे या भावनेने अधिकच वाढते. कोणत्याही मोबदल्याशिवाय केले.

तथाकथित अनपेक्षित मृत्यूंमुळे सर्वत्र लोकांचा नाश होताना मी पाहतो तेव्हा माझ्या आत्म्याला रात्रंदिवस त्रास होतो. मला स्पष्टपणे जाणवते की ते लोक मरत नाहीत; अनैसर्गिक आणि कृत्रिम पदार्थांच्या ताटासाठी ते मूर्खपणाने स्वत: ला ठार मारतात

अन्न एक घाबरलेली आई तिच्या निष्पाप मुलाकडून उत्तम फळे हिसकावून घेऊन त्याच्या हातात प्राणघातक भाकरी, दूध आणि मांस टाकताना पाहते तेव्हा माझे हृदय रक्तबंबाळ होते.

माझ्या पहिल्या इंग्रजी पुस्तकात, मी जवळजवळ सर्व गोष्टींवर थोडक्यात स्पर्श केला होता संबंधित समस्या. या खंडात, मी माझी काही पूर्वीची विधाने वाढवली आहेत आणि काही महत्त्वाच्या प्रश्नांबद्दल काहीसे अधिक विस्ताराने बोललो आहे, ज्यामुळे हा विषय सर्वसामान्यांसाठी अधिक समजण्यासारखा आहे. तथापि, पुस्तकाचा निष्कर्ष काढण्याआधी, मला माझ्या पहिल्या इंग्रजी पुस्तकाला, तसेच माझ्या इतर प्रकाशनांना मिळालेल्या रिसेप्शनची वाचकांची ओळख करून द्यायला हवी.

जगातील राज्यकर्ते आणि इतर प्रमुख अधिकाऱ्यांना उद्देशून माझ्या पत्राची प्रत

कृपया माझ्या "कच्चे-खाणे" नावाच्या पुस्तकाची प्रशंसापर प्रत स्वीकारून माझा सन्मान करा. मला मनापासून आशा आहे की तुम्ही तुमच्या मौल्यवान तासांपैकी काही तास पुस्तकाच्या अभ्यासासाठी समर्पित कराल.

शिजवलेल्या अन्नाला सामान्य मानवी पोषण मानून, संपूर्ण मानवजातीने आंधळेपणाने विनाशाचा जीवघेणा रस्ता धरला आहे.

पुस्तकात स्पष्ट केलेल्या कल्पना आणि प्रस्तावांचा अवलंब तुमच्या राष्ट्राच्या कल्याणासाठी सर्वात जास्त फायदा होईल.

मिळालेल्या उत्तरांच्या काही प्रती आणि अर्क:

पर्शियाचे पंतप्रधान, महामहिम श्री अमीर अब्बास होवेयदा यांचे पत्र:

तेहरान, १८ ऑक्टोबर १९६५

श्री. ए.टी. होव्हानेशियन,

"मला तुझे पत्र आणि तू पाठवलेले पुस्तक मिळाले आहे. कामाच्या अतीव दडपणामुळे मला तुमचे पुस्तक वाचण्याची फुरसत मिळाली नाही याबद्दल खेद व्यक्त करताना, ते माझ्यासमोर मांडल्याबद्दल मी तुमचा खूप आभारी आहे."

(स्वाक्षरी केलेले) अमीर अब्बास होवेदा, पंतप्रधान.

***

अमेरिकन दूतावास, 29 जून 1964.

प्रिय श्री अतेरहॉव:

तुमचे 28 मार्च 1964 चे प्रेसिडेंट जॉन्सन यांना उद्देशून लिहिलेले पत्र व्हाईट हाऊसला मिळाले आहे, तसेच तुमच्या 'RAW-EATING' या पुस्तकाची संलग्न प्रतही मिळाली आहे.

दूतावासाला तुम्हाला राष्ट्रपतींपर्यंत पोहोचवण्याची सूचना देण्यात आली आहे
त्याला तुमचे पुस्तक पाहण्याची संधी प्रदान करण्याच्या तुमच्या विचारशीलतेबद्दल कौतुक.

वॉल्टर जी. रामसे,

राजदूत, तेहरानचे कर्मचारी सहाय्यक.

***

विंडसर कॅसल, 27 एप्रिल 1964

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

मला राणीने आपल्या पत्राबद्दल धन्यवाद देण्याची आज्ञा दिली आहे
प्रिन्स ऑफ वेल्स, आणि तुम्ही लिहिलेल्या पुस्तकाच्या प्रतीसाठी.

हे पुस्तक तिच्या मुलाला पाठवल्यामुळे महाराजांना खूप चांगले वाटले आणि मी तुम्हाला राणीचे मनापासून धन्यवाद पाठवत आहे.

मेरी मॉरिसन, विंडसर कॅसल, लेडी-इन-वेटिंग, इंग्लंड.

***

पॅरिस, 29 AVR. 1964

महाशय,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
उद्दिष्ट पत्ते.

महाशय ले अध्यक्ष दे ला रिपब्लिक m'a chargé de vous remercier de
l'intention qui a inspir cet anvoi.

(स्वाक्षरी) सचिव पार्टिक्युलियर.

***

मॉस्को, 21 जून 1964.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

तुमच्या 'RAW FOOD' पुस्तकाची पावती मी आभारी आहे
पोषण तत्त्व आहे', ज्याचा मी स्वारस्याने अभ्यास करत आहे.

एस. कुराशोव, सार्वजनिक आरोग्य मंत्री, ussr.

***

नोम-पेन्ह, ले 9 जानव्हियर, 1965

महाशय,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

avec tous mes प्रोत्साहन je vous prie d'agreer, महाशय,
l'Asurance de ma haute विचार.

नोरोदोम सिहानौक उपयुवरेच,

शेफ डी एल एटाट ड्यू कंबोज.

***

नोम-पेन्ह, 11"' ऑगस्ट, 1964.

प्रिय श्री अतेरहॉव,

अत्यंत आनंदाने मला तुमचे हे अप्रतिम पुस्तक मिळाले आहे 'रॉ-इटिंग'. पुस्तकाच्या नावाने मला त्यातील मजकुराबद्दल खूप उत्सुकता आहे.

पुस्तक पाहिल्यानंतर मला तुम्ही पुस्तकात लिहिलेल्या सर्व सत्यांची खात्री पटली आहे...

पुस्तक माझ्यासाठी खूप मौल्यवान आहे. मी ते तुमच्याकडून अविस्मरणीय स्मरणिका म्हणून ठेवतो.

आता, मी या पुस्तकाचा कंबोडियन भाषेत अनुवाद करण्यासाठी तुमची परवानगी मागू शकतो जेणेकरून ते माझ्या राष्ट्राला सर्वात जास्त लाभ देईल. मला आशा आहे की तुमचा नवीन विज्ञानाचा नवीन शोध संपूर्ण मानवतेच्या अस्तित्वाला एक नवीन वळण देईल.

चुन नाथ जोतनानो,

कंबोडियातील भिक्षूंचे सर्वोच्च प्रमुख.

***

नोम-पेन्ह, ले 25 जुइलेट, 1964.

महाशय,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

नोरोडोम काँटोल,

ले प्रेसिडेंट डु कॉन्सिल डेस मिनिस्ट्रेस, रोयाउमे डु कंबोज.

***

द व्हाईट हाऊस, १ जून १९६४.

प्रिय श्री अतेरहॉव,

तुमच्या अलीकडील पुस्तकाची प्रत मला पाठवल्याबद्दल धन्यवाद. मी बघतोय

जेव्हा मला ते वाचण्याची संधी मिळेल तेव्हा काही विनामूल्य तासांसाठी पुढे जा
काही तपशील.

रिचर्ड डब्ल्यू. रॉयटर, राष्ट्रपतींचे विशेष सहाय्यक आणि संचालक, फूड फॉर पीस, यूएसए

***

लक्झेंबर्ग, 13 मे 1964.

प्रिय महोदय,

त्यांच्या रॉयल हायनेसेस द ग्रँड-डचेस आणि वंशानुगत, लक्झेंबर्गचा ग्रँड-ड्यूक, मला तुमच्या 23 मार्च 1964 च्या प्रेमळ पत्राची पावती देण्याची इच्छा आहे, ज्याद्वारे तुम्ही त्यांना तुमचे 'रॉ-इटिंग' पुस्तक पाठवले होते.

त्यांच्या या दयाळू लक्षाने त्यांच्या शाही महामानवांना खूप स्पर्श झाला आणि मला तुम्हाला पाठवण्याची विनंती केली. त्यांचे खूप खूप आभार. ते तुमचे पुस्तक मोठ्या आवडीने वाचतील.

मेजर जर्मेन फ्रँट्झ, एड-डी-कॅम्प.

***

तैवान, १८ ऑगस्ट १९६४.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

तुमचे १२ मेचे पत्र मी आवडीने वाचले आहे
'कच्चे-खाणे' वर बंद खंड. ही एक अतिशय विचार करायला लावणारी शिफारस आहे जी तुम्ही संपूर्ण मानवजातीसाठी केली आहे आणि मला वाटते की ज्यांना स्वतःच्या आणि येणाऱ्या पिढ्यांच्या आरोग्याची काळजी आहे त्यांच्याकडून ती काळजीपूर्वक निरीक्षणास पात्र आहे. कृपया हा खंड मला पाठवल्याबद्दल तुम्ही विचारपूर्वक माझे आभार स्वीकारा.

चेन चेंग, चीन प्रजासत्ताकचे पंतप्रधान.

***

तेहरान, 18 ऑक्टोबर, 1964.

चेर महाशय,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez avez दूत किंवा राष्ट्राध्यक्ष टिटो.

Le Secretariat General vous remercie codialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

व्लादिमीर मिलोव्हानोविक, कन्सेलर.

***

ट्रान्सपोर्ट हाऊस, लंडन, २९ एप्रिल १९६४.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

मला तुमच्या 'रॉ-ईटिंग' या पुस्तकाची प्रशंसापर प्रत पाठवण्याचा तुमचा खूप दयाळूपणा होता, तुम्ही सुचवलेल्या आहारविषयक तत्त्वांचा अभ्यास करण्याची पहिली संधी मी घेईन.

AL विलियम्स, सरचिटणीस,

मजूर पक्ष

***

वॉशिंग्टन, १५ मे १९६४.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

मला नुकतेच मिळालेल्या 'रॉ-इटिंग' या पुस्तकाच्या प्रतीबद्दल धन्यवाद. त्यातील मजकूर लक्षात घेतला गेला आहे आणि तो पाठवण्याच्या तुमच्या विचारशीलतेची मी प्रशंसा करतो.

जॉन एम. बेली, अध्यक्ष, डेमोक्रॅटिक नॅशनल कमिटी.

***

बर्न, २६ फेब्रुवारी १९६४.

सर,

आम्ही त्याची पावती स्वीकारतो आणि तुमच्या पुस्तकेच्या प्रतीसाठी आभार मानू इच्छितो:

कच्चे खाणे (सामान्य सर्वेक्षण). प्रत्येकाने आपल्या शरीराचा अविभाज्य कच्चा माल ओळखला पाहिजे,' जे आपण स्वारस्याने वाचले आहे.
आमच्या कौतुकाने,

स्विस फेडरल पब्लिक हेल्थ सर्व्हिस,

अन्नपदार्थ नियंत्रण प्रमुख, RUFFI.

***

पोर्ट-ऑ-प्रिन्स, 16 जुलै 1964.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

'कच्चे-खाणे' नावाच्या तुमच्या पुस्तकाबद्दल मनःपूर्वक धन्यवाद. हे पुस्तक मुखपृष्ठापासून मुखपृष्ठापर्यंत वाचले जाईल कारण याने माझ्या देशाच्या फायद्याची समस्या सोडवली आहे.

मला आशा आहे की पुस्तकातील तुमची शिफारस पूर्ण होईल सर्वांच्या गरजा आणि या वर्षी सर्वोत्तम विक्रेता असेल.

डिपार्टमेंट दे ला सांते पब्लिक ET

डे ला पॉप्युलेशन, जेरार्ड फिलिप्पॉक्स, सचिव

राज्य,

रिपब्लिक डी'हाई.

***

बर्लिन, ४ जून १९६४.

प्रिय श्री अतेरहॉव,

जर्मन डेमोक्रॅटिक रिपब्लिकचे अध्यक्ष, वॉल्टर उलब्रिच, तुम्ही त्यांना पाठवलेल्या पुस्तिकेबद्दल त्यांचे मनापासून आभार व्यक्त करतात.

नेहमीप्रमाणे तुमच्या विधानांवर तपशीलवार टीका केली जाऊ शकते - त्यातील बरेच काही निश्चितपणे तज्ञांच्या सर्व चिंतेपेक्षा वरचेवर आहेत: डॉक्टर, पोषण शास्त्रज्ञ, इ. तरीही, आम्ही तुमच्याशी सहमत आहोत की पोषणाची योग्य प्रणाली आणण्यासाठी सर्व प्रयत्न केले पाहिजेत.

जर्मन लोकशाही प्रजासत्ताक सरकार आणि विशेषत: आरोग्य मंत्रालय या प्रश्नाकडे खूप लक्ष देते. निरोगी राहणीमान निर्माण करण्यासाठी, येथे अलीकडे एक समिती स्थापन करण्यात आली आहे, ज्याचा एक उद्देश पोषणाच्या योग्य तत्त्वांचे लोकप्रियीकरण आहे.

HUTH, मुख्य सल्लागार, राज्याचे कुलपती.

***

ला हबाना, 24 डे अगोस्टो डी 1964.

अंदाज डॉक्टर:

Acuso recibo de su amable envio del libro `कच्चे-खाणे', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta smiteria de susporecte nos materia.

डॉ. जोसे आर. मचाडो 'व्हेंचुरा, मिनिस्ट्रो-डे सलुड पब्लिक, क्युबा.

***

ला पाझ (बोलिव्हिया), 10 जुलै 1964.

'कच्चे खाणे' या तुमच्या पुस्तकाची प्रशंसापर प्रत दिल्याबद्दल मनःपूर्वक आभार. मी अजून ते वाचलेले नाही, आणि फक्त काही प्रकरणांवर गेलो. त्यात तुम्ही व्यक्त केलेले विचार वादग्रस्त असले तरी उत्तेजक आहेत. मी अद्याप त्यांच्यावर भाष्य करण्याच्या स्थितीत नाही, परंतु मला तुमच्या पुस्तकाच्या स्वागताबद्दल आणि माझ्यामध्ये निर्माण झालेल्या स्वारस्याबद्दल तुम्हाला कळवायचे आहे.

डॉ. गिलेर्मो जौरेगुई जी. सार्वजनिक आरोग्य मंत्री.

***

बेओग्राड, २० एप्रिल १९६४.

तुमच्या 'RAW-EATING' नावाच्या पुस्तकाची प्रशंसापर प्रत मला पाठवल्याबद्दल तुमचे आभार मानण्यासाठी हे आहे, जे पुरेशा पोषणाच्या समस्यांशी संबंधित असलेल्या लोकांमध्ये नक्कीच खूप उत्सुकता निर्माण करेल.

मोमा मार्कोविच , आरोग्य आणि सामाजिक धोरणासाठी फेडरल सचिव.

***

प्रोत्साहन आणि कृतज्ञतेची पत्रेही मिळाली आहेत
खालील व्यक्तिमत्त्वांमधून:

नेदरलँडची राणी; डेन्मार्कचा राजा; चा राजा
स्वीडन; बेल्जियमचा राजा; अँटोनियो सेग्नी, इटलीचे प्रजासत्ताक राष्ट्राध्यक्ष; अॅडॉल्फ
स्कार्फ, ऑस्ट्रियाचे अध्यक्ष; फ्रान्सिको ऑर्लच, कोस्टा रिकाचे अध्यक्ष; एस. राधाकृष्णन, भारताचे राष्ट्रपती; डी लिस्ले, ऑस्ट्रेलियाचे गव्हर्नर-जनरल; उरहो केकोनेन, फिनलंडचे अध्यक्ष; इमॉन डी व्हॅलेरा, आयर्लंडचे अध्यक्ष; पी. व्हॅन डी कॅलसेडे, एमडी

जागतिक आरोग्य संघटनेचे संचालक, कोपनहेगन, डेन्मार्क; मिस ला मार्श, राष्ट्रीय आरोग्य आणि कल्याण मंत्री, कॅनडा; सीएच.
शापिराह, गृहमंत्री, इस्रायल; अल्फोन्सो पोन्स अर्चिला, आरोग्य मंत्री, ग्वाटेमाला; Abbebe Retta, सार्वजनिक आरोग्य मंत्री, इथियोपिया; युइची सायटो, मुख्य संपर्क अधिकारी, आरोग्य
मंत्रालय आणि

कल्याण, टोकियो; श्री मोहनलाल व्यास, आरोग्य आणि कामगार मंत्री, गुजरात, भारत; MacEntee, आरोग्य मंत्री, आयर्लंड; मार्गा एएम
Klompe, आरोग्य मंत्री, नेदरलँड; जॉर्जियो बोर्ग ऑलिव्हियर, माल्टाचे पंतप्रधान; गुड्डुन सॅन्झ आणि एल्सी वेरंड, नोबेल फाउंडेशन, स्वीडन; जे. ग्रिमंड, लिबरल पार्टी लंडनचे नेते; पियरे वर्नर, लक्झेंबर्गचे पंतप्रधान; शॉन एफ लेमास, आयर्लंडचे पंतप्रधान; रॉबर्ट जी. मेंझीस, ऑस्ट्रेलियाचे पंतप्रधान; मेहदी नवाज जंग, गुजरातचे राज्यपाल, भारत; महाराजा श्री जया चामराजा वाडियार बहादूर, मद्रास, भारताचे राज्यपाल; एसके पाटील, अन्न आणि कृषी मंत्री, भारत; पीसी सेन, पश्चिम बंगालचे मुख्यमंत्री, भारत; विल्यम गोपल्लावा, सिलोनचा गव्हर्नर-जनरल; लेस्टर पियर्सन, कॅनडाचे पंतप्रधान; संपूर्णानंद, राजस्थानचे राज्यपाल, भारत; श्री प्रताप सिंग कैरॉन, पंजाबचे मुख्यमंत्री, भारत; रॉबर्ट फ्रेझर, स्वतंत्र दूरदर्शन प्राधिकरण, लंडन: श्री.

सरनॉफ, अध्यक्ष, नॅशनल ब्रॉडकास्टिंग कंपनी, न्यूयॉर्क, आणि असे
वर...

अनेक देशांना पत्रे पाठवली गेली आहेत पण तुमच्या लक्षात आल्याप्रमाणे काही मेल्स दुर्बल देशांतील राजकारण्यांना त्यांच्या चुकीच्या, धोकादायक आणि स्वातंत्र्यविरोधी धोरणांमुळे अधिक उपासमार आणि गरिबी आणि इतर समस्यांमुळे पाठवण्यात आल्या होत्या, त्यामुळे जर त्यांनी आपला मार्ग बदलला. आणि त्यांच्या लोकांना मदत केली तर ते एक समृद्ध आणि शांत विकसित राष्ट्र बनू शकतात. जर त्यांनी आपला मार्ग बदलला तर रॉ व्हेगनिझम ही त्यांच्यासाठी गुरुकिल्ली आहे.

व्हेगन सोसायटी, ग्रेट ब्रिटन (सप्टेंबर 1964) च्या अधिकृत संस्थेमध्ये खालील सूचना प्रकाशित करण्यात आली होती: "त्याच्या 10 वर्षांच्या मुलाचे आणि 14 वर्षाच्या मुलीचे अनैसर्गिक पोषण म्हणून ओळखले जाणारे दुःखद नुकसान, अर्शवीर तेर होव्हनेसियन यांनी आहाराचा सखोल अभ्यास केला — त्याचा परिणाम 'RAW-EATING' मध्ये आहे, एक पुस्तिका (7/2d) आम्हाला तेहरानकडून मिळाल्याचा आनंद झाला.

विश्वासार्ह मार्गाने तो आपल्या जवळजवळ सर्व पूर्वकल्पना नष्ट करतो
आहाराबद्दल, आणि अगदी शाकाहारी लोक, त्यांच्या शिजवलेल्या पदार्थांबद्दल, थोडे हलके वाटू शकतात.

सिंथेटिक व्हिटॅमिन्सबद्दल काही मूर्खपणा नाही आणि कदाचित कच्च्या अन्नाचे स्पष्टपणे पालन केल्यामुळे त्याने व्हिटॅमिन बी 12 आणि इतर 'आवश्यक' जीवनसत्त्वे यांचा मार्ग दाखवला असावा.

आम्ही त्याचे युक्तिवाद देऊ शकत नाही, परंतु त्याच्या सहा वर्षांच्या मुलीमध्ये अनाहित, जिने तिच्या आयुष्यात कधीही शिजवलेले किंवा खराब झालेले अन्न खाल्ले नाही, त्याने विकसित केलेल्या आहाराच्या परिणामकारकतेचा धक्कादायक पुरावा आहे आणि आम्ही येथे उद्धृत करतो..."

त्यानंतर ते संपूर्णपणे, शेवटी दिलेले परिशिष्ट मुद्रित करतात पुस्तक, तसेच अनाहितचे चित्र.

***

विल्मस्लो, २० एप्रिल १९६४:

Raw-Eating' ची प्रत पाठवल्याबद्दल तुमचे मनापासून आभार. मला खात्री आहे की ही कल्पना मुळात योग्य आहे आणि आम्हाला कच्च्या अन्न आहाराचे अफाट उपचारात्मक गुण माहित आहेत.

जर तुम्हाला तुमच्या लाडक्या मुलीचा अनाहितचा फोटो पाठवायचा असेल (मागील मुखपृष्ठाप्रमाणे), मला तुमच्या पुस्तकातील परिशिष्टासह या वर्षाच्या अखेरीस ब्रिटीश व्हेजिटेरियनमध्ये प्रकाशित करताना आनंद होईल.

जेओफ्री एल. रुड, सचिव आणि संपादक, शाकाहारी समाज

जेफ्री एल. रुड, बँक स्क्वेअर, विल्मस्लो, चेशायर, इंग्लंड.

***

मलागा, २८ मे १९६५.

प्रिय मित्र,

कृपया 'कच्चे-खाणे' वरील तुमच्या उत्कृष्ट पुस्तकाच्या डझनभर प्रती आम्हाला एकदा पाठवा. आम्ही बिलिंग केल्यावर, पुनर्विक्री दरांवर त्वरित पैसे पाठवू. आम्ही या शरद ऋतूत इंग्लंड आणि वेल्सचा एक व्याख्यान दौरा करणार आहोत, आणि तिथे पुस्तकाचा चांगला फायदा होईल अशी आशा करू.

एच. जय दिनशाह, अध्यक्ष, अमेरिकन व्हेज सोसायटी, एच. जय दिनशाह, प्रेसिडेंट. मलागा, न्यू जर्सी, यूएसए

***

दिवंगत डॉ. बर्चर-बेनर यांचा मुलगा, डॉ. राल्फ बर्चर, यांनी ए DER WENDEPUNKT मधील सहा पानांचा अग्रगण्य लेख झुरिचमधील बर्चर-बेनर क्लिनिक (मे, 1964), "अॅलेस-ओडर-निचट्स-लेहरेन फायबर एर्नाहृंग" (सर्व किंवा काहीही-सिद्धांत) या शीर्षकाखाली पोषण), ज्याचा अंदाजे सारांश खालीलप्रमाणे असू शकतो:

"जगाच्या दोन वेगवेगळ्या कोपऱ्यात, दोन पूर्णपणे विरोधी पोषणाचे सिद्धांत मांडले गेले आहेत. कॅलिफोर्नियामध्ये, विर्निट्झ नावाच्या एका प्रयोगकर्त्याने 48 रसायनांच्या मिश्रणातून जवळजवळ चव नसलेली पौष्टिक पावडर तयार केली आहे. या कृत्रिम 'अन्न'च्या सहाय्याने तो 18 दोषींवर प्रयोग करतो आणि निकालाची वाट न पाहता, तो पत्रकारांसमोर अगदी अकालीच संभाव्यता उलगडून दाखवतो." त्या तथाकथित शास्त्रज्ञाच्या मूर्खपणाबद्दल थोडे अधिक बोलल्यानंतर, समीक्षक पुढे म्हणाला. ; दुसरीकडे, आमच्याकडे आमच्या पुनरावलोकन टेबलवर 'सर्व-किंवा काहीही नाही' दृष्टिकोनाचे प्रतिनिधित्व करणारे पोषणविषयक शिकवणीचे एक छोटेसे पुस्तक आहे: एटेरहॉव्ह/रॉ-इटिंग. हे प्रकाशन ठोस तर्काने संपन्न आहे, त्यात लिहिलेले आहे. उत्कृष्ट इंग्रजी आणि दोन मोठ्या आर्मेनियन खंडांचा सारांश आहे.

त्यात आर्यनाच्या जुन्या उच्च संस्कृतीच्या मुलाची उपस्थिती जाणवते. कोणताही आत्मविश्वास नसताना... तो माणसासाठी सर्वात नैसर्गिक आणि एकमेव योग्य अन्न म्हणून शुद्ध भाजीपाल्याच्या पोषणाचे प्रतिनिधित्व करतो आणि आपल्या तडजोड करण्याच्या वयात तो हे अशा ताज्या, निखळ अतिमानवी निरपेक्षतेने करतो की सर्व संभाव्यतेने त्या छोट्या पुस्तकाचा जर्मनमध्ये अनुवाद करण्यासाठी पैसे द्याल."

माझ्या संकल्पनांचे आवश्यक मुद्दे एक एक करून पुन्हा सांगितल्यानंतर, लेखकाने काही वैज्ञानिक तथ्ये नमूद केली आहेत जी माझ्या बाजूने बोलतात;

"आधीच चाळीस वर्षांपूर्वी वॉल्टर सोमरला आश्चर्य वाटले की बिर्चर-बेनरने कच्च्या अन्नाला मानवासाठी एकमेव पोषण घोषित करण्याच्या त्यांच्या समजुतीत इतके पुढे का गेले नाही. अतेरहॉव्हच्या बाजूने हे तथ्य आहे की नवीनतम तपासणीनुसार (रीडर्स डायजेस्ट, जानेवारी, १९६४)

मनुष्य दीड दशलक्ष वर्षे (जवळजवळ शुद्ध) कच्च्या भाजीपाला पोषणावर जगला आहे आणि त्याद्वारे, कोणीही असे गृहीत धरू शकतो की त्याने त्याचा सर्वोच्च नैसर्गिक विकास साधला आहे. पोषक आणि जीवनसत्त्वे यांच्यातील समतोल नसणे, 'उत्तेजित भूक', 'आरोग्यातील विलंबाचा कालावधी (डॅमरंगझोन)', संसर्गजन्य रोगांमध्ये 'भूप्रदेश'ची भूमिका, या आजच्या काळातील अटेरहोव्हच्या बाजूने आहेत. ताज्या भाजीपाला पोषणादरम्यान चयापचयातील मोठी अर्थव्यवस्था, भाजीपाला प्रथिनांची जैविक श्रेष्ठता, विशेषत: कच्च्या अन्नामध्ये, पोषक तत्वांची अखंडता, जी कधीही अस्वस्थ होऊ नये आणि अन्नपदार्थांच्या जगभरातील टंचाईच्या पार्श्वभूमीवर अशा पोषणाची शक्यता. "

समीक्षकाच्या मते, पुरुष त्या दोन टोकाच्या ध्रुवांदरम्यान लाटा मारतात. त्याच्या मते, "कधीही मध्यभागी विश्रांती न घेणे" हे कदाचित योग्य असेल. आणि तो वाचकाला विरनिट्झपेक्षा एटेरहॉव्हच्या जवळ उभे राहण्याचा सल्ला देतो.

***

अॅशिंग्डन, रॉचफोर्ड, 28 फेब्रुवारी 1964.

प्रिय महोदय,

तुमचे रॉ-इटिंग' हे पुस्तक पाहिल्याबद्दल धन्यवाद. जर तुम्हाला आमची यादी माहित असेल प्रकाशनांमुळे तुम्हाला हे समजेल की आम्ही तुमच्या मूलभूत तत्त्वाशी मनापासून सहमत आहोत. आम्ही तुमच्या दृष्टिकोनाशी पूर्ण सहानुभूती बाळगतो आणि अपरिहार्यपणे, या कंपनीच्या क्रियाकलापांच्या प्रकाशात, तुमच्या निष्कर्षांशी सहमत आहोत.

मुलांसाठी अन्न या विषयावर तुमचा दृष्टिकोन आम्हाला आवडला. ते खूप आहे खरच चांगले. हे इतके खरे आहे की लहान मुलाला कच्च्या फळांची नैसर्गिक चव जाणूनबुजून शिजवलेल्या पदार्थांच्या बाजूने वळवावी लागते. आणि आम्ही तुमच्या विषयाच्या सर्वसमावेशक वागण्याची प्रशंसा करतो, कारण 53 पानांच्या जागेत तुम्ही निश्चितपणे सर्व युक्तिवाद सुव्यवस्थित जगण्याच्या दृष्टीकोनातून किंवा रोगावर मात करण्याच्या आणि/किंवा प्रतिबंध करण्याच्या दृष्टीकोनातून मांडले आहेत. खात्यात

वैद्यकीय आणि आर्थिक परिणाम, अगदी संपूर्ण जगाच्या नैतिक परिणामांना स्पर्श करणे.

...दुर्दैवाने मानवतेसाठी उपकारक ठरणाऱ्यांना प्रशंसा आणि इतर (साहित्य) पुरस्कार मिळत नाहीत जोपर्यंत ते 'स्थापने'द्वारे कार्य करत नाहीत. अन्यथा, शास्त्रज्ञांनी 'संशोधन'साठी देणगी दिलेल्या लाखो पौंडांपैकी एक दशांश देखील काय करू शकत नाही जे बहुतेक वेळा काही काळानंतर रिक्त जागा काढतात, जरी परिणामांनी प्रत्यक्षात नुकसान केले नसले तरीही.

सीडब्ल्यू डॅनियल कंपनी लिमिटेड अॅशिंग्डन, रॉचफोर्ड, एसेक्स, इंग्लंड.

***

मेक्सिको, DF 23 एप्रिल 1964.

प्रिय मिस्टर होव्हानेशियन:

आम्हाला तुमचे RAW-EATING' हे पुस्तक नुकतेच मिळाले आहे आणि फक्त ए झलक, मला समजले की हे खूपच मनोरंजक आहे आणि तुम्ही खरोखरच एक छान काम करत आहात हे लोकांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करत आहात की मानवजातीने केलेल्या मूर्ख बदलांशिवाय निसर्गाचे पालन करणे सर्वात चांगले आहे.

इंग. कार्ल्स प्रिएटो लोसानो. महाव्यवस्थापक. इंटर - अमेरिकन एएसएसएन. सॅनिटरी इंजिनीअरिंगचे, अल्फोन्सो हेरेरा, 11-103, मेक्सिको 4, DF

***

फ्रेंड्स हाऊस, 13 एप्रिल 1964.

तुमचे 'रॉ-इटिंग' हे पुस्तक फ्रेंड्स सर्व्हिस कौन्सिलकडे आले आणि मला ते वाचायला आवडले. मी ते फ्रेंड्स व्हेजिटेरियन सोसायटीच्या लायब्ररीत पाठवणार आहे, जिथे मला आशा आहे की ते इतरांना उपयोगी पडेल.

कच्च्या नैसर्गिक खाद्यपदार्थांच्या सहाय्याने तुम्ही तुमच्या लिखाणात आणि या साध्या पद्धतीने जगत असलेल्या चांगल्या कामाबद्दल धन्यवाद. हे मला जगाच्या आहारासाठी आणि पृथ्वीवरील शांततेसाठी आशेचे चिन्ह वाटते. माझा विश्वास आहे

आपल्याला आध्यात्मिक प्रकाशासाठी अधिक संवेदनशील बनवायला हवे. सध्या मी 'शाकाहारी' आहे (शाकाहारी, अंडी, दूध, मध इ. घेत नाही), म्हणून मी तुमच्या सूचनांना महत्त्व देतो, आणि मी आभारी आहे की अधिक लोक हे जगण्याचा एक योग्य मार्ग म्हणून पाहत आहेत. आता विविध समाज, मानवतावादी आहेत जे शाकाहारी आणि शांतताप्रिय आहेत आणि त्यांनी जागतिक एकात्मतेसाठी मदत केली पाहिजे.

क्वीनी ड्वे, फ्रेंड्स हाऊस, युस्टन आरडी. लंडन, NWI

***

इस्रायल, २२ जानेवारी १९६५.

प्रिय महोदय,

तुमचे 'रॉ-इटिंग' हे पुस्तक वाचल्यानंतर, आम्हाला तुमची इतर पुस्तके इंग्रजीत वाचायला आवडतील... जर लोकांनी असा विचार केला आणि समजले की ते त्यांच्या शरीरात कचरा न टाकता निरोगी आणि आनंदी राहू शकतात! तुम्ही आमच्या काळातील संदेष्टा आहात.

एम. नेझाह, निसर्गोपचाराचे डॉ. प्रेस. इस्रायल नॅचरोपॅथिक assn.
नेझा इस्टेट, मिश्मार हाशिवा, इस्रायल.

***

प्रिय सर:

मी तुमचे रॉ-इटिंग' हे पुस्तक वाचले आहे आणि मला ते खूप आवडले आहे. हे सर्व पैलूंमध्ये खूप मनोरंजक आहे, कारण निसर्गाने ते तयार केले म्हणून अन्न खाणे आवश्यक आहे.

तुमचे मूलभूत मुद्दे तेच आहेत जे मी माझ्या पुस्तकांत आणि लेखनात फार पूर्वी टिकवून ठेवले आहेत... जर तुम्ही कल्पना स्वीकारली असेल तर मला ते स्पॅनिशमध्ये भाषांतरित करायला आवडेल. तुमची हरकत नसेल तर कृपया मला स्वतःसाठी एक प्रत पाठवा. मी एका स्पॅनिश मासिकासाठी त्याचे पुनरावलोकन करत आहे: बायोनोमिया, माद्रिद, स्पेन येथे प्रकाशित...

ए. सेव्हेरॉन, निसर्गोपचार, कोलुंगा, ला रिएरा, स्पेनचे डॉ.

***

बोस्टन, ५ जुलै १९६६.

ग्रीटिंग्ज मिस्टर अतेरहॉव्ह:

रॉ-इटिंग' नावाच्या तुमच्या सात पुस्तिकेसाठी तुम्हाला दहा डॉलर्स मिळतील. तुमच्या बुलेटिन क्रमांक 1 पैकी तुम्हाला शक्य तितक्या मेलिंगचा खर्च भरण्यासाठी यामुळे तीन डॉलर शिल्लक राहतील.

आम्हाला तुमच्या बुलेटिन क्रमांक 1 मध्ये खूप स्वारस्य आहे कारण जे अनेक लोकांना त्यांच्या आरोग्य समस्यांबद्दल लिहितात त्यांना त्याची एक प्रत मेल करण्याचा आमचा हेतू आहे. आम्हाला खात्री आहे की हे अनेक लोकांसाठी एक आशीर्वाद असेल.

जर तुम्ही आम्हाला तुमच्या बुलेटिन क्रमांक 1 च्या माइमिओग्राफ प्रती बनवण्याची परवानगी दिली तर आम्ही त्याचे कौतुक करू कारण अर्थातच, आम्ही तुमच्या परवानगीशिवाय हे करण्याचा विचार करणार नाही. परवानगी मिळाल्यास आम्ही एकही शब्द जोडणार किंवा वजा करणार नाही. आम्ही एक ना-नफा संस्था आहोत आणि दुःखी मानवतेला त्यांच्या आरोग्याकडे परत जाण्यास मदत करण्यास मनापासून इच्छुक आहोत जे निसर्गाने आम्हाला हवे होते. आम्हाला खात्री आहे की तुम्ही देखील त्याच इच्छेने प्रेरित आहात.

मला आशा आहे की, प्रिय मिस्टर अतेरहॉव्ह, तुम्ही याकडे तुमचे वैयक्तिक लक्ष द्याल आणि तुमच्यासाठी सोयीस्कर ठरल्यावर मला तुमच्याकडून एअर मेलद्वारे ऐकू द्या. जर तुम्ही तुमच्या हवाई मेल पत्रात तुमच्या बुलेटिन क्रमांक 1 पैकी काही संलग्न कराल तर आम्ही त्याचे खूप कौतुक करू."

संस्थापक, द रायझिंग सन, नॅशनल मेडिकल- फिजिकल रिसर्च फाउंडेशन, इंक.

निकोला टेस्ला, थॉमस एडिसन आणि फ्रान्सिस रिचर्ड्स यांनी 1908 मध्ये "फंडामेंटल रिसर्च सोसायटी" म्हणून आयोजित केले. एन विग्मोर, डीडी

कार्यकारी अध्यक्ष, 25 एक्सेटर सेंट बोस्टन

***

लॉस एंजेलिस, 23 जून 1966.

माझ्या प्रिय बंधू:

लेखकाने नुकतेच रॉ-इटिंग' नावाचे तुमचे कुशलतेने लिहिलेले आणि ज्ञानवर्धक पुस्तक ताब्यात आले आहे आणि ते वाचून खूप आनंद झाला आहे. या शिकलेल्या प्रेझेंटेशनबद्दल आणि विशेषत: न शिजवलेले, नैसर्गिक पदार्थ खाण्याच्या तुमच्या धाडसी पाठिंब्याबद्दल आणि समर्थनासाठी तो तुमचे मनापासून अभिनंदन करू इच्छितो.

या आहार प्रक्रियेची दीर्घकाळापासून प्रामाणिकपणे सदस्यता घेतली गेली आहे, खरेतर, इलेक्ट्रो-मॅग्नेटिक उपचारात्मक उपकरणांच्या निर्मितीमध्ये व्यस्त असताना, त्यांनी सुमारे 40 वर्षांपूर्वी किंवा 1926 च्या दरम्यान डॉक्टर आणि परिचारिकांसाठी अनेक आहार लिहिले, ज्यामध्ये 'कच्चा' च्या प्राबल्याची शिफारस केली गेली. रोजच्या आहारातील पदार्थ...

लेखकाने इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक उत्सर्जन आणि किरणोत्सर्गाच्या क्षेत्रात आणि नंतर कृषी रसायनशास्त्राच्या महत्त्वपूर्ण विषयांमध्ये दीर्घ संशोधन केले, ज्यामध्ये आजच्या मानवतेच्या चिंताजनक गरजा पूर्ण करण्यासाठी केवळ परिमाणात्मकच नव्हे तर गुणात्मक आवश्यकतांचा समावेश आहे...

पुढे जाण्यापूर्वी, आम्ही तुमच्या मागील काही असल्यास चौकशी करू शकतो
खंड इंग्रजीत लिहिले होते? त्यापैकी एक आर्मेनियनमध्ये प्रकाशित झाल्याचे दिसून येते. तसे असल्यास, तुमचे आदरणीय मानवतावादी कार्य समजून घेण्यासाठी लेखकाला तसाच अभ्यास करायला आवडेल.

स्पष्टीकरणाच्या मार्गाने, असे म्हणता येईल की लेखकाने समर्पित केले आहे
द सुपरसेन्सिबल रेस्क्यू ऑफ मॅन' या सर्वसमावेशक ग्रंथाच्या पूर्ततेसाठी बराच वेळ आणि प्रयत्न, ज्यात खरोखरच एक गहन विषय समाविष्ट आहे...

हे संदेश थांबवण्याआधी, लेखक असे सांगू शकतात की तुमचे पुस्तक मानवजातीसाठी एक मोलाचे योगदान आहे आणि ते व्यापक वाचन आणि अभ्यासास पात्र आहे? वनस्पती जीवन हा एकमेव समाधानकारक अन्न कारखाना आहे आणि प्राणी किंवा तो वनस्पतीशिवाय अस्तित्वात राहू शकत नाही हे मानण्यात मनुष्य अयशस्वी ठरतो, त्याच्या उदरनिर्वाहासाठी सेंद्रिय अवस्थेत जीवनावश्यक खनिजे आणि सार तयार करणे आणि प्रदान करणे. तो अजूनही मानत असल्याचे दिसते

'कच्चा' म्हणून अपरिष्कृत, अपरिष्कृत, अयोग्य आणि त्याच्या वापरासाठी किंवा उपभोगासाठी अप्रस्तुत...

महान डॉ. अॅलेक्सिस कॅरेल यांनी अनेक दशकांपूर्वी लिहिल्याप्रमाणे: 'पुरुष आधुनिक सभ्यतेचे सध्याच्या मार्गावर अनुसरण करू शकत नाहीत, कारण ते अध:पतन होत आहेत. ते जड पदार्थाच्या विज्ञानाच्या सौंदर्याने मोहित झाले आहेत. त्यांना हे समजले नाही की त्यांचे शरीर आणि चेतना हे नैसर्गिक नियमांच्या अधीन आहेत, त्यापेक्षा अधिक अस्पष्ट आहेत, परंतु पार्श्व (सूक्ष्म) जगाच्या नियमांइतकेच अक्षम्य आहेत. शिक्षा झाल्याशिवाय या कायद्यांचे उल्लंघन करता येणार नाही, हेही त्यांना समजलेले नाही. म्हणूनच, त्यांनी वैश्विक विश्वाचे, त्यांच्या सहपुरुषांचे आणि त्यांच्या आंतरिक आत्म्याचे आणि त्यांच्या ऊतींचे आणि त्यांच्या मनाचे आवश्यक संबंध शिकले पाहिजेत. त्याचा ऱ्हास झाला तर सभ्यतेचे सौंदर्य आणि भौतिक विश्वाची भव्यताही नाहीशी होईल.' डॉ. कॅरेल अनेकदा या वस्तुस्थितीकडे लक्ष वेधतात की अधिकाधिक उत्तम रुग्णालये उभारणे केवळ परिणामांना सतत सामोरे जाण्याऐवजी कारणे हाताळण्याची गरज दूर करत नाही.

त्यामुळे मानवतेला शिक्षित करण्यासाठी आणि नैसर्गिक मूलतत्त्वांकडे, सामान्य ज्ञानाकडे आणि आपली कर्तव्ये आणि जबाबदाऱ्यांच्या पूर्ततेकडे परत जाण्यासाठी आपल्याला बरेच काही करायचे आहे.

डॉ. अरिहुर बी. वॉकर, 439 एस. शेरबॉर्न ड्राइव्ह, लॉस एंजेलिस, कॅलिफोर्निया, यूएसए

***

अलेगनी, NY ऑक्टोबर 28, 1966.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

तुमचे एक पुस्तक 'कच्चे-खाणे' माझ्या हातात आले आहे आणि मी आहे
त्यातील सामग्रीने खूप प्रभावित; इतकं की, मी कच्च्या खाण्याच्या पद्धतीचा अवलंब केला आहे. माझे येथे एक शेत आहे जेथे मी माझी स्वतःची फळे, नट आणि भाज्या सेंद्रिय पद्धतीने वाढवतो आणि मला परिपूर्ण आरोग्य मिळविण्यासाठी रॉ इटिंगद्वारे इतरांना मदत करण्यात रस आहे; म्हणून हे लक्षात घेऊन मी तुम्हाला $20.00 चा बँक ड्राफ्ट पाठवत आहे जेणेकरुन 30 प्रतींसाठी देयक भरावे

तुझे पुस्तक. तसेच माझ्या मित्रांना देण्यासाठी तुमच्या बुलेटिन क्रमांक 1 च्या अनेक प्रतींचे कौतुक होईल...

या देशात तुमच्या पुस्तकाचा प्रचार करण्यासाठी मी सर्वतोपरी प्रयत्न करेन कारण यामुळे मला खऱ्या आरोग्याचा चांगला मार्ग शोधण्यात मदत झाली आहे. युनायटेड स्टेट्समध्ये माझे खूप मोठे अनुयायी आहेत आणि मी योग्य खाणे आणि राहणे याद्वारे चांगल्या आरोग्यासाठी समर्पित आहे. मी अमेरिकन नॅचरल हायजीन सोसायटीचा सदस्य आहे. तुमच्या पुस्तकाच्या माध्यमातून रॉ-इटिंगची सुवार्ता पसरवण्याचा माझा इरादा आहे आणि तुमच्या पुस्तकासाठी आणखी पुष्कळ ऑर्डर मिळतील असा मला विश्वास आहे. माझे येथे एक सुंदर शेत आहे, आणि तुम्ही या देशात आलात, तर माझे पाहुणे म्हणून येण्याचे आणि राहण्यासाठी तुमचे स्वागत आहे.

श्री.अजरुग्गीरी, डब्ल्यू. ५ मैल रोड. अलेगनी, न्यूयॉर्क. राष्ट्रपती
ग्लोब ऑफ द ग्लोबचे "शांती: पुरुषांबद्दल चांगली इच्छा"

***

डॅनचे कुरण, 1 सप्टेंबर, 1966:

प्रिय मित्रा, मी शाकाहारी आणि कच्चा खाणारा आहे, मी याचा उपदेश करतो आणि शिकवतो. मला माउंट झिऑन रिपोर्टरमध्ये तुमचे बुलेटिन क्रमांक 1 सापडले आणि मी ते कापले आणि विनामूल्य देण्यासाठी पुनर्मुद्रण केले... मी तुम्हाला न विचारता असे करून तुमचे पाय तुडवले का आणि तुम्ही मला छापण्याचा अधिकार देता का? यापैकी आणखी काही माझ्या आजारी मित्राला मोफत देण्यासाठी?... माझ्याकडे जॉन टी. रिक्टर यांचे 'नेचर द हीलर' हे मौल्यवान पुस्तक आहे, पण तुम्ही काय म्हणता ते मला पाहावे लागेल. कृपया मला 'रॉ-इटिंग' पाठवा, आणि जर हे नेचर द हीलरच्या बरोबरीचे असेल तर मला माझ्या सहकारी पुरुषांना द्यायला त्यांच्यापैकी अनेकांची आवश्यकता असेल. मी एक पत्रिका लेखक देखील आहे, पण मी डॉक्टर नाही...

11 डिसेंबर 1966:

तुझ्या चांगल्या पत्रासह पुस्तके मिळाल्याने मला जास्त आनंद झाला... मित्रा, मला वाटते तुझे पुस्तक अव्वल आहे; मी नेचर द हीलरपेक्षा लहान शोधत होतो. कच्च्या अन्नाच्या मूल्यावर लोकांना प्रबोधन करण्यापेक्षा चांगले काम नाही. मला वाटते की तुमचे पुस्तक आता माझ्या गरजा पूर्ण करते, जितके मोठे पुस्तक आहे, आणि ते अधिक चांगल्या गोष्टी देखील आणते. होय, तुम्ही पाठवलेली पुस्तके मी वापरू शकतो... मला तुमची आणखी काही पुस्तके हवी आहेत

पुस्तके मी फ्लोरिडा येथे मिशनरी सहलीवर जात आहे आणि या दौऱ्यात मी तुमची बरीच पुस्तके वापरू शकेन. मी या फॉर्ममध्ये कच्च्या आहाराचा प्रसार करण्यासाठी बाहेर पडलो आहे, आणि मला काही प्रकरणे कच्च्या आहारावर घेण्यास देखील सांगितले जाते. सध्या एक बाई मृत्यूच्या दारात पडली आहे, तिला डॉक्टरांनी जवळजवळ मरण पत्करले आहे. ती मला तिला आहार घेण्यास मदत करण्याची विनंती करत आहे, मला आशा आहे की हे लवकरच होईल...

श्रीमती आयडब्ल्यू कॅरोल, बॉक्स 240, मेडोज ऑफ डॅन, वा. यूएसए

***

इस्रायल, 22 ऑगस्ट 1966:

खूप प्रिय श्री. अतेरहॉव. आज मी तुमचे उत्कृष्ट पुस्तक RAW-EATING वाचून पूर्ण केले याचा खूप आनंद होत आहे. मानवतेला एक दिवस नैसर्गिक अन्नाचे महत्त्व पटले, तर मानवी जीवनाच्या इतिहासातील एका नव्या युगाची सुरुवात होईल; ते फक्त नंदनवन असेल.

तुमच्या परवानगीने मी माझी ओळख करून देतो. माझे नाव जोसेफ रेझोन आहे, मी 43 वर्षांचा आहे, तीन वर्षांपूर्वी इस्रायलला आलो होतो आणि कुपत होलीम मेडिकल ऑर्गनायझेशनमध्ये फिजिशियन म्हणून काम करतो. मला माझ्या नेहमीच्या दैनंदिन कामात आनंद वाटत नाही, कारण मी औषधे (विष) लिहून देण्यास बांधील आहे. मी कमीत कमी शक्य प्रमाणात (प्रिमम नॉन नोसेर) लिहून देण्याचा प्रयत्न करत असलो तरी, मी माझ्या विष-पुशर सरावाने समाधानी नाही! मला काम करायलाच हवे कारण मी विवाहित आहे! माझी पत्नी तेहरानची आहे... तुमचे पुस्तक वाचून, मला तुम्हाला लिहायचे आणि माझ्या पत्नीसाठी पर्शियन भाषेत काही साहित्य पाठवायचे का विचारायचे. मला खात्री आहे की जर तिने नैसर्गिक अन्न आणि त्याचा मानवी शरीरावर होणारा परिणाम याबद्दल वाचले तर ती आमच्या मुलाला (आम्ही बाळाची अपेक्षा करत आहोत) मृत घटकांसह खायला घालणार नाही!

मी तुम्हाला काही वर्षांपूर्वी इस्तंबूलमधील माझ्या क्रियाकलापांबद्दल काही तपशील देऊ इच्छितो. मी 'द टर्किश व्हेजिटेरियन-हायजिनिस्ट सोसायटी'चा सरचिटणीस होतो आणि चळवळीतील सर्वात सक्रिय सदस्यांपैकी एक होतो. तेथे वैद्यकीय संस्था आणि रासायनिक उद्योगांना आमच्या शाकाहारी चळवळीत त्यांच्या विषाचा धोका दिसला आणि एक यहूदी म्हणून मी सर्वात कमकुवत बिंदू होतो जो त्यांना नष्ट करणे सोपे होते. ते

माझ्या व्यक्तीचे खूप नुकसान झाले आणि मी ज्या देशात जन्मलो, जिथे मी शिकलो आणि ज्या लोकांवर मी प्रेम केले तो देश मला कायमचा सोडावा लागला. पण मला इस्रायलला यावे लागले. सुदैवाने, इथे आपण शाकाहार आणि नैसर्गिक जीवनाविषयी मोकळेपणाने बोलू आणि लिहू शकतो. 20 हून अधिक निसर्गोपचार चिकित्सक आहेत आणि आमच्याकडे गलील पर्वतातील सताड शहराजवळ अमीरिम हे शाकाहारी लोकांचे गाव आहे!

एका आठवड्यापूर्वी मी या ठिकाणी दुसऱ्यांदा भेट दिली होती, मला आनंद वाटत होता आणि मला तिथे राहायचे होते. पण सगळ्यात आधी मी माझ्या बायकोला पटवायला हवं. कृपया या विषयावर मला पर्शियन भाषेत काही साहित्य पाठवावे अशी मी विनंती करतो.

अनाहितचे चित्र पाहून खूप आनंद झाला, इतका मोहक आणि निरोगी नुसते तिचे चित्र पाहून तिचे आरोग्य जाणवू शकते.

१२ नोव्हेंबर १९६६:

तुमची अतिशय मनोरंजक पुस्तिका रॉ- मिळाल्याने खरा आनंद झाला. खाणे' त्याच्या पर्शियन आवृत्तीत. मी तुमचा आभारी आहे आणि आशा करतो की माझ्या पत्नीला हा विषय अधिक चांगल्या प्रकारे समजेल. मला आशा आहे की माझ्या मुलाला शिजवलेल्या, अनैसर्गिक अन्नाच्या हानीपासून मुक्त केले जाईल!...वैद्यकीय संस्थेत माझे काम असूनही मी अशा लोकांची काळजी घेतो ज्यांना आरोग्यदायी जीवन जगायचे आहे. जेव्हा मी तुर्कीमध्ये होतो तेव्हा मी माझ्या रूग्णांची नैसर्गिक आरोग्यशास्त्रज्ञ म्हणून काळजी घेत होतो. आता इस्रायलमध्ये मला प्रथम उदरनिर्वाह करायचा आहे, म्हणून मला वैद्यकीय संस्थेत काम करावे लागेल.

उशिरा का होईना मला औषधविरहित क्षेत्रातच काम करावे लागेल. परंतु हेल्थ रिसॉर्टशिवाय हे पुरेसे समाधानकारक होणार नाही, म्हणून आम्ही काही निसर्गोपचार चिकित्सकांसह आम्हाला मदत करण्यास इच्छुक लोकांचा शोध घेत आहोत! मला आशा आहे की नजीकच्या भविष्यात मी तुम्हाला याबद्दल अधिक सांगेन.

डॉ. जोसेफ रॅझोन, 170/2 अरलोझोरोव सेंट किर्याट- मलाखी, इस्रायल

***

बाल्डविन पार्क, कॅलिफोर्निया 14 एप्रिल 1966.

प्रिय मित्र:

जेरुसलेम, इस्रायलच्या 'माउंट झिऑन रिपोर्टर'मध्ये रॉ-इटिंगवरचा तुमचा लेख पाहून आनंद झाला. संपादक माझा भाऊ आहे. मला आनंद झाला की तुम्ही त्याच्या पेपरमध्ये तुमच्या पुस्तकाबद्दल सांगितले. मला कच्च्या अन्नावरील अधिक साहित्यात खूप रस आहे, म्हणून मी माझी ऑर्डर पाठवत आहे, माझी पहिली, कारण हे अत्यंत आवश्यक सत्य पसरवण्याचा माझा हेतू आहे.

20 जून 1966.

मला तुमची मौल्यवान पुस्तके मिळाली. ते फक्त मला हवे आहेत... मला महत्त्व आहे पुस्तके खूप आहेत, आणि आशा आहे की वेगवेगळ्या राष्ट्रांतील अनेक लोकांना ती सापडतील कारण मी असे करण्यास भाग्यवान होतो...

13 नोव्हेंबर 1966. मला आनंद झाला की मी आता तुमची आणखी काही पुस्तके ऑर्डर करू शकेन, रॉ-इटिंग'. ते लोकांना आवश्यक आहेत. मला ही ऑर्डर खूप लवकर पाठवायची होती, पण मी पैसे शिल्लक होईपर्यंत वाट पाहत होतो. मला वाटतं पुढच्या वेळी मी लवकर ऑर्डर करू शकेन, कारण मी काही गोष्टींची काळजी घेतली आहे... मी एकटा राहतो, मी 5 फेब्रुवारी 1967 रोजी 89 वर्षांचा होईल, त्यामुळे मी पुस्तके घेऊन बाहेर पडू शकत नाही आणि त्यांची विक्री करू शकत नाही. एक तरुण माणूस करू शकतो. मी पुस्तकांमध्ये माझे नाव आणि पत्ता लिहित आहे आणि जे वाचतील त्यांना ते उधार देत आहे. मला पुस्तकं फिरवायची आहेत म्हणून मी ती एखाद्याच्या घराभोवती पडून ठेवायला देऊ शकत नाही... मी जवळजवळ सर्व गोष्टींपासून मला माहीत असलेल्या नैसर्गिक अन्न पद्धतीचा अवलंब करण्याचा प्रयत्न करत आहे.

गेली दोन वर्षे. मी एवढ्या दुपारपर्यंत माझ्या बागेत काम केले आणि मी थकलो नाही...

ORAF. कारपेंटर, कॅलिफोर्निया यूएसए

***

अल्बर्टा, 9 एप्रिल", 1966.

प्रिय महोदय,

मी 'माउंट झिऑन रिपोर्टर' चा वाचक आहे आणि मला 'कच्च्या अन्नाचे मूल्य' या लेखात रस आहे. मी 75 वर्षांचा तरुण आहे, आणि नैसर्गिकरित्या मला कच्च्या आहारातील गुणांचा लाभ घ्यायचा आहे. मी पूर्वीच्या दिवसांत ॲथलीट होतो-पण शिजवलेल्या अन्नाच्या आहाराला समर्पित होतो.

कॅनडामध्ये योग्य प्रकारच्या भाज्या आणि फळे मिळवणे ही समस्या आहे—खनिज इंजेक्शनपासून मुक्त.

जॉर्ज बेन सदरलँड, कॅनडा.

***

स्वानसी, १ मार्च १९६४.

प्रिय श्री अतेरहॉव,

जानेवारीच्या सुरुवातीला 'TONIGHT' कार्यक्रम पाहत असताना माझा दूरदर्शन संच, तुमचे पुस्तक पाहून आणि त्यातून वाचलेले काही उतारे ऐकून मी विद्युतप्रवाहित झालो. मला तुमच्या पुस्तकाची प्रत हवी होती. म्हणून मी BBC ला प्रकाशक वगैरे आवश्यक तपशिलांसाठी लिहिले. अरेरे, मला कळवले गेले की, या देशात ते मिळणे अशक्य आहे. तथापि, त्यांनी मला त्यांच्याकडे असलेला एकमेव पत्ता पाठवला, म्हणून मी तुमचे आभार मानायचे आणि तुमचा संदेश पसरवण्यात तुम्हाला यश मिळावे अशी शुभेच्छा देण्यासाठी मी तुम्हाला लिहायचे ठरवले. अन्नाचे व्यसन हे सर्व दुर्गुणांपैकी सर्वात हानिकारक आहे हे मी मनापासून मान्य करतो. तुमच्या पुस्तकात सांगितल्याप्रमाणे मानवाने खाण्याच्या प्रथा बदलल्या तर हे जग किती वेगळे असू शकते. आज जगातील मानवाच्या भल्यासाठी केलेले सर्वोच्च प्रयत्न हे तुमचे उदाहरण आहे. या युगातील सर्वोच्च पैगंबर तुम्हाला सलाम...

29 एप्रिल 1964. तुमचे पुस्तक आणि पत्र आले तेव्हा शेवटचा बुधवार किती आनंदाचा दिवस होता. ते आत्मसात केले आहे, आणि कधीकधी मला चकित केले आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, त्याने मला नव्याने प्रबोधन आणि प्रेरणा दिली आहे. मी लहान असल्यापासून, जेव्हा मी रविवारच्या शाळेत अनेक कोटेशन्स लक्षात ठेवल्या तेव्हा मी सत्याचा शोध घेतला. ('आणि तुम्हाला सत्य कळेल आणि सत्य तुम्हाला मुक्त करेल'). या शोधामुळे मला वेगवेगळ्या चर्चांमध्ये, बुद्धिवादाकडे, नंतर फूड रिफॉर्म आणि नेचर क्युअरसह शाकाहाराकडे आणि शेवटी थिऑसॉफीकडे, जीवनातील समस्यांचे एकमेव स्वीकार्य (मला) स्पष्टीकरण - कर्म आणि पुनर्जन्माकडे नेले. किती लांबचा प्रवास झाला. आणि इथे, शेवटी, तुमचे पुस्तक बघून मला 'हेच आहे' असे वाटते. एवढ्या अप्रतिम भेटवस्तूबद्दल धन्यवाद, आणि तुमचे पत्र देखील जपून ठेवा...

3 फेब्रुवारी 1966. तुमच्याकडून पुन्हा ऐकून खूप आनंद झाला जे तुमच्या उदाहरणाचे अनुसरण करत आहेत त्यांनी मिळवलेले अनेक यश तुमच्या पत्रकातून जाणून घ्या... तुम्हाला माझ्या स्वतःच्या नातवाबद्दल जाणून घेण्यात रस असेल. 1964 मध्ये त्यांचा नर्व्हस ब्रेकडाऊन झाला आणि ते अल्प काळासाठी मेंटल हॉस्पिटलमध्ये होते. तो बाहेर आल्यानंतर लगेचच, मी त्याला तुमच्या पुस्तकाची एक प्रत पाठवू शकलो... त्याने पाण्यावर बदकाप्रमाणे रॉ-इटिंगला नेले आणि एक आश्चर्यकारक पुनर्प्राप्ती केली. यामुळे त्याचा संपूर्ण दृष्टीकोन आणि व्यक्तिमत्व बदलले आणि तो आता त्याच्या अभ्यासात चांगली प्रगती करत आहे. तो मँचेस्टर विद्यापीठात कला शाखेचा विद्यार्थी आहे.

श्रीमती गेना हॅरीस, 11हस्टन प्लेस, वेस्ट क्रॉस, स्वानसी, ग्लॅमॉर्गन, इंग्लंड.

***

साउथसी, 20 फेब्रुवारी 1964.

प्रिय महोदय,

आपण मला कसे मिळवायचे याबद्दल तपशील दिल्यास मी बांधील आहे ATERHOV चे 'RAW-EATING' नावाचे पुस्तक. लंडनमधील ब्रिटीश ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशनने मला तुमचा पत्ता दिला कारण त्यांनी मला सांगितले की हे पुस्तक ब्रिटनमध्ये उपलब्ध नाही. मला एक प्रत हवी आहे.

19 मार्च, 1964. गेल्या गुरुवारी, 12 मार्च रोजी मला मिळालेल्या 'रॉ-इटिंग' या पुस्तकाबद्दल खूप खूप धन्यवाद. तुमच्या पुस्तकातील मजकूर माझ्यासाठी खरोखरच एक प्रकटीकरण होता, माणसाच्या गरजा आणि गरजांवर मी वाचलेले सर्वात आश्चर्यकारक पुस्तक. संपूर्ण पुस्तकाची थीम किती प्रामाणिक आणि हृदयस्पर्शी आहे याचाही मला विचार झाला. मी अभ्यासाच्या लांबीचे आणि पुस्तकाची आखणी आणि तयारीसाठी लागणारा वेळ याबद्दल कौतुक करतो. मला त्याबद्दल खरोखर कसे वाटते याची ही एक अतिशय खराब अभिव्यक्ती आहे आणि मी इतर लोकांना स्वारस्य मिळवून देण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करेन, परंतु लोक काय आहेत आणि ते त्यांच्या सवयी बदलण्यास किती अनिच्छुक आहेत हे जाणून घेणे सोपे काम नाही, विशेषतः खाणे. च्या तरीसुद्धा, मी त्यांना पटवून देण्याचा आणि त्यांना तुमचे पुस्तक पाठवण्याचा खूप प्रयत्न करेन... तुम्हाला स्वारस्य असल्यास, मी तुम्हाला वेळोवेळी कळवीन की गोष्टी कशा चालल्या आहेत...

श्रीमती व्हीएम स्नेलिंग, २६ व्हिक्टोरिया रोड. साउथसी, हँट्स, इंग्लंड.

***

सांता रोजा, 27 नोव्हेंबर 1964.

प्रिय महोदय,

मला तुमचे 'कच्चे-खाणे' हे पुस्तक वाचून आनंद झाला आणि माझ्यासाठी एक पुस्तक घ्यायला मला खूप आवडेल. माझ्या दोन मित्रांशी चर्चा केल्यावर, त्यांनाही एक मिळवण्यात रस आहे, म्हणून मी तीन पुस्तकांसाठी $4.50 ची मनीऑर्डर जोडत आहे... ही पुस्तके मिळविण्यासाठी मी सर्वात उत्सुक आहे... मी 100 टक्के आहे. 'रॉ फूडर', आणि ज्यांना स्वारस्य आहे त्यांच्यामध्ये चांगला शब्द पसरवत आहे. कच्च्या अन्नाने माझे प्राण वाचवले आहेत.

21 जानेवारी 1965:

'रॉ-इटिंग'च्या 15 प्रती मिळाल्यानंतर, मी $10.00 च्या रकमेची विनंती करणारे बीजक जोडत आहे, मी एक बँक ड्राफ्ट संलग्न करत आहे... तसेच रॉ-इटिंगच्या आणखी 15 प्रतींसाठी अतिरिक्त $10.00.' "तुमच्या या महान कार्यातून लोकांना कच्चा पदार्थ खाण्याची गरज समजण्यास मदत करण्याच्या संधीचे मी खरोखर कौतुक करतो. धन्यवाद.

२ फेब्रुवारी १९६५:

मार्टिन रेनेकेचे वाचण्यासाठी 'लेट्स लिव्ह' मासिकाची प्रत तुमच्याकडे आहे लेख, 'रॉ फूड्समधील साहस'.

या महिन्याच्या अंकात माझे पत्र आहे की मी आणि माझे पती 100 टक्के कच्चे अन्न कसे खाऊ लागले. आम्ही याबद्दल सर्वात उत्साही आहोत आणि मार्टिनला या खाण्याच्या पद्धतीला प्रोत्साहन देण्यासाठी आम्ही शक्य तितकी मदत करत राहू.

तुमचे स्वतःचे 'कच्चे खाणे' हे पुस्तक छान आहे. मला खूप आनंद झाला आहे हे ज्ञान शोधत असलेल्या लोकांमध्ये ते वितरित करा. सध्या ते फार कमी आहेत हे खरे आहे, पण मला विश्वास आहे की कालांतराने अनेकांना समज येईल. जे ऐकतील त्यांच्यासोबत शांतपणे काम केल्याने खूप समाधान मिळते.

६ मे १९६५:

'चला जगूया' च्या मागच्या अंकांची विनंती करणारे तुमचे पत्र मला मिळाले पण मी माफ करा हेल्थ फूड स्टोअरने सर्व प्रती विकल्या आहेत. मी तुम्हाला मेचा अंक पाठवत आहे आणि जोपर्यंत तुम्ही सदस्यत्व घेऊ इच्छित नाही तोपर्यंत पुढील अंक पाठवत राहीन.

मी तुमच्या पत्राची एक प्रत मार्टिन रेनेके यांना त्यांच्या फेब्रुवारीच्या लेखात सुचवल्याप्रमाणे दुरुस्त करण्यासाठी पाठवली आहे.

तुमच्या दुसऱ्या खंडाची प्रत पूर्ण झाल्यावर मला आवडेल. तुमचा पहिला खंड विकण्यात मला चांगले यश मिळाले आहे आणि काही भाग हातात ठेवू इच्छितो.

श्रीमती हेलन एम. बुलबेक, 818 चेरी सेंट सांता रोसा, यूएसए

***

व्हेनिस, कॅलिफोर्निया, सप्टेंबर 29, 1964.

प्रिय श्री अतेरहॉव,

तुमच्या 'कच्चे-खाणे' या पुस्तकाच्या दोन प्रती दिल्याबद्दल मनःपूर्वक धन्यवाद, मला ते वाचून खूप आनंद झाला.

मी पाच महिन्यांपूर्वी शिजवलेले अन्न खाणे बंद केले. मी 31 वर्षांचा आहे आणि मला खूप चांगले वाटते. दर दुसऱ्या दिवशी मी समुद्रकिनाऱ्यावर 2-5 मैल धावतो, पोहतो, पर्वतांमध्ये फिरतो. तीन आठवड्यांपूर्वी मी एका दिवसात माउंट विथनी वर चढलो. राउंड ट्रिप 26 मैल आहे आणि पर्वत स्वतः 14,500 फूट उंच आहे. माझा पल्स रेट 58-60 आहे. न शिजवलेले अन्न हे मानवजातीच्या सर्व दुःखांचे उत्तर आहे हे कळावे म्हणून मी हे सर्व सांगतो.

मला तुमचे पुस्तक युनायटेड स्टेट्स (आणि कदाचित कॅनडामध्ये) विकण्यात खूप रस असेल. कृपया मला कळवा तुम्ही 500 किंवा 1,000 प्रती किती मागता...

६ फेब्रुवारी १९६६:

मी आणि माझी पत्नी आता 100 टक्के कच्च्या अन्नावर जवळपास दोन वर्षांचा आहोत
सर्वोत्तम परिणामांसह आहार. संलग्न मी तुम्हाला एक लेख पाठवत आहे, जो माझी पत्नी शर्ली हिने लिहिलेला
आणि जुलै १९६५ च्या 'LET'S LIVE' मासिकात छापलेला आहे. आम्ही तुम्हाला हा लेख आणि संलग्न चित्रे
वापरण्याची परवानगी देतो.
त्यातील एक फोटो आमच्या एका अत्यंत प्रिय मित्राचे आहे जो कच्चा शाकाहारी आहे. तो सिंह (आफ्रिकन)
उघडे हाताने कुस्ती करतो आणि या सिंहांना त्यांचे सर्व दात आणि नखे असतात. मिकी सॉलोमन हे त्याचे नाव.

आम्ही आमचे अन्न कच्चे खाल्ल्यामुळे आम्हाला आमच्या आयुष्यात इतके चांगले वाटले नाही. तुमचे पुस्तक
कच्च्या पदार्थांबद्दल आमच्या मालकीचे सर्वोत्तम पुस्तक आहे आणि आम्ही तुमचे पुस्तक अनेकदा वाचतो. आम्हाला
कच्च्या खाल्ल्याबद्दलचे सत्य पसरवण्याची इच्छा आहे... आम्हाला वाटते की तुमच्या अद्भुत पुस्तकाला पुष्कळ
लोकांपर्यंत पोहोचवावे.
$20.00 मनी ऑर्डर संलग्न आहे...

श्रीमती शर्ली आणि मिस्टर थोरवाल्ड बोई, 1015 व्हेनिस Blvd. व्हेनिस, Ca.

संयुक्त राज्य.

***

कोलंबिया, एस.सी. ७ जानेवारी १९६५:

लेट्स लाइव्ह मॅगझिन- डिसेंबर १९६४ मध्ये तुमच्या रॉ-ईटिंग या पुस्तिकेबद्दलचा लेख मला खूप आवडला.
मी लेखक मार्टिन जे.
फ्रिट्झ आणि त्याने मला ब्रिटीश व्हेजिटेरियन मॅगझिनला लिहिण्याचा सल्ला दिला आणि त्यांनी मला तुमचा
पत्ता दिला...

सौ. इरेन गोलेमन, यूएस ए

***

माझे पर्शियन पुस्तक वाचून आबादान येथील एका गृहस्थाने लिहिलेल्या पत्रातील उतारा:

आबादान, 25 जुलै, 1965:

प्रिय श्री अतेरहॉव,

तुमच्या छोट्या पुस्तिकेने माझ्या मानसिक दृष्टिकोनात खूप मोठा बदल घडवून आणला आहे, ज्यामुळे मी
स्वतःला आधीच कच्चा खाणारा समजतो. मला माहित नाही

तुमचे आभार कसे मानायचे. मी माझे आयुष्य तुझ्यासाठी ऋणी आहे असे म्हटले तर अतिशयोक्ती नाही. तू आमच्या काळातील येशू आहेस, आजारी आणि अर्धमेलेल्यांना जीवन देणारा, आणि त्यात किती गोड जीवन आहे!... मला हे अविश्वसनीय वाटते की कोणीही तुमचे पुस्तक वाचू शकेल आणि एखाद्याच्या जीवनाचा मार्ग बदलू शकणार नाही.

सदारत, अबदान, पर्शिया.

***

आर्मेनियनमध्ये माझ्या मोठ्या खंडाच्या प्रकाशनानंतर, कच्चे-
अर्मेनियामध्ये खाण्याला मोठ्या प्रमाणात अनुयायी मिळत आहेत.

येरेवन, २४ मार्च १९६१.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

आर्मेनियाच्या विज्ञान अकादमीच्या सेंट्रल लायब्ररीला रॉ-इटिंग नावाच्या तुमच्या कामाचा पहिला खंड धन्यवादासह मिळाला आहे. "कच्चे खाणे" नावाच्या तुमच्या कामासाठी आमच्या असंख्य वाचकांच्या मागणीची पूर्तता करण्यासाठी, कृपया आम्हाला पहिल्या खंडाच्या पाच प्रती पाठवा, कारण आधीच पाठवलेल्या दोन प्रती नेहमी चलनात असतात आणि त्यात बराच विलंब होतो. मोठ्या संख्येने वाचकांच्या मागण्या पूर्ण करणे."

द अकॅडमी ऑफ सायन्सेस ऑफ द आर्मेनिया, एच.मेचेरियन, संपूर्ण विभागाचे संचालक.

***

येरेवन, २० नोव्हेंबर १९६१.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

'कच्चे खाणे' या तुमच्या ग्रंथाच्या पहिल्या खंडाच्या दहा प्रती आमच्या लायब्ररीला मिळाल्या आहेत, त्याबद्दल आम्ही त्यांचे मनापासून आभार व्यक्त करतो.

येरेवन, १६ जून १९६५:

आर्मेनियाच्या स्टेट लायब्ररीचे संचालनालय तुम्ही ग्रंथालयाला सादर केलेल्या 'कच्च्या-खाण्याचे मार्ग' नावाच्या तुमच्या पुस्तकाच्या सहा प्रतींबद्दल मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करू इच्छितो.

कच्च्या खाण्यात स्वारस्य असलेल्या लोकांची संख्या हळूहळू वाढत आहे आणि त्यापैकी अनेकांना तुमची पुस्तके हवी आहेत. तुमच्या प्रकाशनांच्या आणखी काही प्रती तुम्ही आम्हाला देऊ शकता का?

सांस्कृतिक मंत्रालय, आर्मेनिया,

AM MIASNIKIAN स्टेट लायब्ररी ऑफ द रिपब्लिक,

अराझी तिराबियन, संचालक.

***

त्यानंतर मी अनेकदा माझ्या पुस्तकांच्या वीस ते तीस प्रती पाठवल्या आहेत
या लायब्ररीत, कोणत्याही परताव्याची किंवा मोबदल्याची अपेक्षा न करता.
दुर्दैवाने सोव्हिएत युनियनने लोकांवर लादलेल्या समस्या आणि मर्यादांमुळे (खाजगी व्यापाराविरुद्ध हुकूमशाही) मी सोव्हिएत युनियनकडून प्राप्त झालेल्या पुस्तकांच्या सर्व विनंत्या पूर्णपणे विनामूल्य पूर्ण करतो, मग अशा विनंत्या सार्वजनिक संस्थांकडून किंवा खाजगी व्यक्तींकडून आल्या आहेत.

प्रख्यात (आर्मेनियन कवी) यांनी लिहिलेल्या पत्रातील उतारे.
होव्हान्स शिराज:

येरेवन, ४ जानेवारी १९६२.

प्रिय टेर होव्हानेशियन,

योगायोगाने मला तुमचे 'कच्चे-खाणे' नावाचे प्रशंसनीय पुस्तक भेटले. या संपूर्ण अर्धबुद्धी मानवजातीचे महान तारणहार बनण्याचे तुमचे भाग्य आहे. तुमचा शोध, कच्चा खाणे, महान डार्विनच्या शोधाइतकेच महान आहे; खरंच, ते मोठे आणि अधिक मानवतावादी आहे, नाही, मला आधीच्या शतकांतील सर्व महान शोधांपेक्षा अधिक परोपकारी म्हणायला हवे. पण, अरेरे, तुमच्यासमोर एक अजिंक्य खडक उभा आहे. या आंधळ्या अर्भकाला,
हजारो वर्षांपासून फसवलेली ही तथाकथित मानवजात असती तर?

शुद्धीवर या, अग्नीचा त्याग करा आणि तुम्ही उघडलेल्या विवेकपूर्ण मार्गाने तुमचा पाठलाग करा, मनुष्याच्या आतून हिंसाचार नाहीसा होईल. परंतु मानवजात, वंश आणि जमातींच्या या सर्व समूहासह, शेवाळ खडकाला चिकटून राहिल्याप्रमाणे अजूनही अग्नीला चिकटून आहे. ते आपले मरण आणणारे शिजवलेले अन्न सोडत नाही, आणि अजून सोडणार नाही... तरीसुद्धा, मी तुझ्या दु:खी कपाळाचे चुंबन घेतो आणि तू आर्मेनियन जन्माला आला आहेस या विचाराने मला आनंद होतो. तू खरच अमर आहेस..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

अगदी लहानपणापासून खालील पत्राचा लेखक, तरुण
विद्यार्थ्याला गोवर, स्कार्लेट फीवर, गालगुंड (पॅरोटीड्स), मलेरिया, एनजाइना, विविध सर्दी आणि सर्दी, कानदुखी, दातदुखी, बद्धकोष्ठता, अतिसार, मूळव्याध, अॅपेन्डिसाइटिस आणि पित्ताशयाचा तीव्र दाह (पित्ताशयाचा दाह) यासह अनेक आजारांनी ग्रासले होते. . आज कच्च्या खाण्याने त्याला त्या सर्व दु:खांपासून मुक्त केले आहे, ज्यासाठी तो खालील ओळींमध्ये कृतज्ञता व्यक्त करतो:

येरेवन, ५ फेब्रुवारी १९६४.

माझ्या प्रिय शिक्षिका, कृतज्ञतेची आणि कौतुकाची भावना व्यक्त करण्यासाठी मी शब्दांची कमतरता भासत आहे ज्यासाठी मी गेल्या काही महिन्यांपासून तुमचे मनोरंजन करत आहे, कारण सर्व शब्द हास्यास्पदरीत्या अपुरे वाटत आहेत.

एका जादूच्या हालचालीने तुम्ही माझ्या आयुष्याला पछाडलेले दु:स्वप्न संपवायला आला आहात, जसे की, त्या दु:स्वप्नाचे मूळ कारण नाहीसे होईपर्यंत तुम्ही इतर लोकांसाठीही असेच कराल - तुमचे आभार.

ते उघड्या डोळ्यांचे अंधत्व, तीक्ष्ण कानांचे बहिरेपणा आणि ते बेभान वेडेपणा ज्यामध्ये मी इतरांप्रमाणेच बुडून गेलो होतो, ते दूर करण्यासाठी तू आलास.

स्वर्गाच्या तिजोरीच्या विरुद्ध चित्रण करण्यासाठी तुम्ही जादूचा दिवा घेऊन आला आहात
तो चेहरा जो खऱ्या अर्थाने माझा होता आणि ज्याबद्दल मी तोपर्यंत फक्त स्वप्न बघू शकलो होतो.

मी तुझ्या तेजस्वी व्यक्तिमत्त्वापुढे नतमस्तक होतो आणि माणूस म्हणून तुला नमस्कार करतो ज्याचे मी इतर कोणाच्याही ऋणापेक्षा जास्त देणे लागतो.

मी तुझ्या तेजस्वी व्यक्तिमत्त्वापुढे नतमस्तक होतो आणि तुला त्या वीराच्या रूपात अभिवादन करतो ज्याचे नाव आज सतत त्यांच्या ओठांवर आहे ज्यांना त्याने वाचवले आहे, परंतु उद्या ते सर्वांच्या ओठांवर असेल.

मी तुमच्या चमकदार व्यक्तिमत्त्वापुढे नतमस्तक होतो आणि वास्तविक सभ्यता, वास्तविक विज्ञान, वास्तविक प्रगती आणि उज्ज्वल, सुसंस्कृत, वैज्ञानिक भविष्यासाठी एक सेनानी म्हणून तुम्हाला अभिवादन करतो.

आर्मेन वश्टुनी, परस्पेक्टिव्ह लेनिन 20, एरेव्हन, अरेमेनिया.

***

येरेवन, २९ मार्च १९६४.

प्रिय Hovannessian,

तुम्हाला कळवण्यासाठी फक्त काही ओळी की कच्च्या खाण्याने आणखी एक भरती केली आहे, ज्यांचे पोषणाचे नवीन स्वरूप स्वीकारण्याचे कारण कोणत्याही आजारामुळे किंवा इतर कारणांमुळे उद्भवलेल्या निराशेच्या भावनांवर आधारित नाही, तर तुमच्या महान विचारांनी प्रेरित केलेल्या आदर्शांवर आधारित आहे. .

मी कबूल केले पाहिजे की माझ्या मार्गात अनेक अडथळे आहेत, कारण माझे वडील जीवशास्त्रज्ञ आहेत, तर माझा भाऊ डॉक्टर आहे आणि माझ्या कुटुंबात मी एकटाच आहे जो वेगळा (सामान्य) आहार घेतो. आता नऊ महिने झाले आहेत की मी पोषणाची नवीन पद्धत बदलली आहे आणि मी उत्तम आरोग्याचा आनंद घेत आहे. मला असे वाटते की जगाच्या कानाकोपऱ्यातून तुमच्याकडे येणारी अशी पत्रे भौमितिक प्रगतीने वाढतील आणि तुम्हाला उद्देशून कृतज्ञतेच्या ओळी वाचायला फुरसत मिळणार नाही. तुमचा शोध इतिहासात जाईल.

***

१८ जून १९६५.

मी लेनिनग्राडमधून लिहित आहे. मी येथील कंझर्वेटोअरमध्ये माझा अभ्यास सुरू ठेवत आहे. सदैव तुमच्या सोबत असल्याने, मी तुम्हाला माझ्या शुभेच्छा पाठवतो, वेळ तुमच्या बाजूने आहे या विश्वासाने. माझ्या भावाने माझ्यावर केलेल्या वैद्यकीय तपासण्या नेहमीच समाधानकारक परिणाम देतात. मला खरंच खूप बरे वाटत आहे, माझे वजन हळूहळू वाढतच आहे, पण निश्चितच.

एच. स्वॅचियन.

***

येरेवन, ६ जानेवारी १९६५.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

आता सहा महिने झाले मी कच्चा खाण्याचा सराव करत आहे. असणे जगाच्या प्रत्येक भागात तुमच्या पुस्तकाला मिळालेल्या अद्भूत स्वागताची पूर्ण माहिती, मी तपशीलांमध्ये प्रवेश करू इच्छित नाही आणि नेहमीच्या स्तुतीची पुनरावृत्ती करू इच्छित नाही. कच्चा खाण्याची संकल्पना हा मानवी मनाने संपूर्ण सभ्यतेच्या काळात मिळवलेला सर्वात मोठा विजय आहे यात शंका नाही.

मला माझ्या वैयक्तिक अनुभवांबद्दल लिहायचे नाही, कारण, विविध प्रशंसा पत्रांमधून तुम्ही उद्धृत केलेले अर्क वाचून, मला जाणवले की माझ्या प्रतिक्रिया नैसर्गिक खाद्यपदार्थांच्या इतर ग्राहकांनी अनुभवलेल्या प्रतिक्रियांशी पूर्णपणे सुसंगत आहेत.

विशेष महत्त्व म्हणजे मानसिक बदल जे ताबडतोब अनुसरण करतात, जर ते आधी नसतील तर, शारीरिक प्रतिक्रिया.

तुम्ही मानव जातीला दिलेल्या अनोख्या भेटीबद्दल मला तुमचे आभार मानू द्या.

व्लादिमीर खचातुरियन, 38 अबोव्हियन सेंट एरेव्हन.

***

मॉस्कोमधील एका तरुणीचा ख्रिसमस संदेश:

मॉस्को, २० डिसेंबर १९६४.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

तुमच्या महान आणि मानवतावादी कार्याच्या विजयासाठी माझे वैयक्तिक आभार आणि माझ्या शुभेच्छांसह मी तुम्हाला हंगामाच्या शुभेच्छा पाठवत आहे हे आनंदाने आहे.

तुमचा अनुयायी, जो तिच्या दीर्घ आणि गंभीर हृदयविकारातून बरा झाला आहे.

त्यानंतर दहा पानांच्या पत्रात तिने तिची संपूर्ण कहाणी दिली आहे आजारपण आणि पुनर्प्राप्ती, ज्याचा सारांश खालीलप्रमाणे आहे:

३१ मार्च १९६५:

मी नोव्हेंबर 1963 मध्ये कच्च्या आहाराकडे वळलो. तेव्हापासून माझ्याकडे आहे कधीही संशयाचा क्षण नव्हता. त्या दिवसांत मला आधीच हृदयविकाराचा इतिहास नऊ वर्षांच्या कालावधीत पसरला होता.

पण मला सुरुवातीपासून सुरुवात करू द्या. मी आठ-नऊ वर्षांचा होतो तेव्हा जुन्या मला संधिवाताचा झटका आला होता. त्यानंतर वर्षातून दहा वेळा मला स्वरयंत्राचा दाह, इन्फ्लूएन्झा आणि प्रत्येक वर्णनातील सर्दी होत असे, जे साधारणपणे सहा ते दहा दिवस टिकते. क्रॉनिक टॉन्सिलिटिस हळूहळू विकसित होते. वयाच्या चौदाव्या वर्षी डॉक्टरांना माझ्या हृदयात मिट्रल व्हॉल्व्हचे घाव सापडले आणि नंतर त्यांना संधिवाताचा कार्डिसिस आढळला. पंधरा वाजता त्यांनी माझे टॉन्सिल काढले. मला दीर्घकाळापर्यंत हृदयदुखी, न्यूरिटिस, दुर्बलता आणि निद्रानाश यांचा त्रास होत होता. काही तासांच्या छळानंतरची लहान झोप भयानक भयानक स्वप्नांनी उपस्थित होती. रात्री जाग आल्यावर मला अंधाराची भीती वाटायची. एकूण काय तर वर्षातील तीन-चार महिने मी अंथरुणावर घालवायचो. मी मोठ्या कष्टाने एकच पायऱ्या चढलो; मी नेहमीच चालणे, शारीरिक व्यायाम, पोहणे, प्रवास, वाचन आणि इतर अनेक आनंद आणि मनोरंजनांपासून वंचित होतो.

मी नेहमी डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली होतो. ते मला 'बरा' करायचे पिरामिडॉन, ऍस्पिरिन, प्रतिजैविक, वेदनाशामक, वासोडिलेटर, सोपोरिफिक्स आणि इतर तत्सम औषधे. ए मध्ये माझा जीव विरोध करत राहिला

त्या उपायांविरुद्ध आश्चर्यकारक रीतीने आणि माझी स्थिती हळूहळू खराब होत गेली. अशा उपायांच्या अकार्यक्षमतेची खात्री असल्याने, मी शेवटी ते सर्व सोडले.

कृपया अशा मिनिटाने तुमचे लक्ष वेधून घेतल्याबद्दल मला क्षमा करा
तपशील मला असे वाटते की ते तुम्हाला स्वारस्य दाखवतील, विशेषत: बदल आश्चर्यकारक पद्धतीने झाला आहे. मी कोणत्याही अडचणीशिवाय शिजवलेले जेवण सोडून दिले. कच्च्या पोषणाने माझ्यामध्ये आंतरिक शुद्धीकरण आणि हलकेपणाची सुखद भावना जागृत केली. जवळजवळ रात्रभर माझ्या हृदयाने माझी चिंता करणे थांबवले. पूर्वी मला हृदयाच्या भागात आठवड्यातून एकदाच नव्हे तर जवळजवळ प्रत्येक दिवशी वेदना होत होत्या आणि ते तासभर संपत असताना, माझ्या कच्च्या खाण्याच्या पहिल्या वर्षात मी एक दिवसही माझ्या अंथरुणावर गेलो नाही. , आणि माझ्या हृदयातील वेदना सहा ते आठ क्षणिक वेदनांपर्यंत मर्यादित होत्या.

आता दीड वर्षांपासून मला इन्फ्लूएंझा किंवा सर्दीचा एकही झटका आलेला नाही. पहिल्याच महिन्यांत माझी डोकेदुखी पूर्णपणे नाहीशी झाली. पण माझ्यासाठी सर्वात मोठा चमत्कार म्हणजे झोपायला गेल्याच्या काही मिनिटांतच मला झोप येऊ लागली. माझी काम करण्याची क्षमता वाढली; माझे पूर्वीचे अपव्यय, चिंताग्रस्त ताण आणि चिडचिड नाहीशी झाली.

शरद ऋतूत मी आर्मेनियाला प्रवास केला आणि 'माटेनादरन' (हस्तलिखित भांडार) मध्ये काम केले. दिवसातून पंचवीस ते तीस किलोमीटर डोंगरात फिरायचे आणि मग एकाच वेळी कामगिरीची पुनरावृत्ती करून पूर्ण तयारीनिशी घरी परतायचे, हा किती आनंद होता. मी एक मुक्त माणूस झालो, जिला निसर्गाने शेवटी तिच्या कुशीत सामावून घेतले. हा खरोखरच मोठा आनंद आहे, ज्यासाठी मी पुन्हा एकदा मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करू इच्छितो.

मॉस्को, १६ ऑगस्ट १९६५. माझे आरोग्य मला सतत देत आहे
समाधान, विशेषत: माझ्या शरीरावर मानसिक आणि चिंताग्रस्त ताण (उच्च रक्तदाब), तसेच पर्वतीय प्रवासादरम्यान सतत शारीरिक थकवा या गंभीर चाचण्यांचा सामना केला आहे.

मी लवकरच माझ्या कच्च्या खाण्याचे दुसरे वर्ष पूर्ण करेन. मी यापुढे कच्च्या खाण्यापासून मागे जाण्याचा विचार करू शकत नाही. मी तुम्हाला जे प्रश्न विचारले आहेत ते निव्वळ प्रबोधनासाठी आहेत आणि त्यात निर्माण होऊ नये

माझ्या भविष्याबाबत तुला कमीत कमी शंका आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, माझ्यासाठी प्रश्नाच्या भौतिक पैलूंना अध्यात्मिक पायांपेक्षा कमी महत्त्व आहे, जे नेहमीच दृढ आणि अटल आहेत.

ओल्गा केरेन्स्काया, 3फ्रॉन्झ सेंट मॉस्को.

***

माझी पुस्तके सोव्हिएत युनियनमध्ये सहजासहजी मिळू शकत नाहीत म्हणून, तेथील कच्चा-खाणारे माझ्या प्रकाशनांचे सारांश रशियन भाषेत अनुवादित करतात आणि त्यांच्या डुप्लिकेट प्रती त्यांच्या मित्रांमध्ये वितरित करतात.
बरेच लोक नंतर ते सारांश एकमेकांकडून कॉपी करतात. मॉस्को जिल्ह्यात राहणाऱ्या एका वृद्ध रशियन महिलेने लिहिलेल्या दीर्घ पत्राचा एक भाग पुढीलप्रमाणे आहे.

खिमकी, 25 एप्रिल 1965.

मी व्यक्त करू शकत नाही किंवा त्याऐवजी, मला योग्य शब्द सापडत नाहीत ज्याच्या सहाय्याने तुमची अमर्याद कृतज्ञता व्यक्त करावी. मानवजातीच्या शरीराच्या आणि आत्म्याच्या उद्धारासाठी, तुमच्या 'रॉ-इटिंग'साठी तुमच्या पवित्र श्रमाची भरपाई करण्यासाठी या जगात कोणतेही बक्षीस नाही. मी तुमच्यापुढे नतमस्तक आहे आणि केवळ तुमच्यापुढेच नाही, तर ज्या व्यक्तीने माझ्यासाठी आरोग्यासाठी ही मौल्यवान रेसिपी आणली आहे त्या व्यक्तीपुढेही मी नतमस्तक आहे, ज्यात तुमच्या पुस्तकातील अनेक उतारे आहेत. व्यक्तिशः मला तुमचे पुस्तक पाहण्याचे भाग्य लाभले नाही. माझा मित्र - माजी शिक्षक -

ती थेट तुमच्या पुस्तकातून नाही, तर तिच्या एका मैत्रिणीच्या नोटबुकमधून काढली होती - ती देखील एक माजी शिक्षिका, आणि आता ही बाई तुम्हाला या ओळी लिहित आहे, कारण माझी स्वतःची दृष्टी कमी आहे. मी फक्त एका डोळ्याने पाहू शकतो आणि ते भिंगाच्या साहाय्याने, नाहीतर मी तुमचे खूप आधी आभार मानायला हवे होते.

मी 15 फेब्रुवारीला माझा सराव सुरू केला आणि तेव्हापासून मी एकही शिजवलेले अन्न खाल्ले नाही, भाकरीही खाल्ली नाही... 15 ऑगस्ट 1966 रोजी मी नव्वदीचा होईल. मी माझ्या सर्व मित्रांपेक्षा अधिक जोमदार आहे, आणि ही वस्तुस्थिती प्रमाणित आहे. इतर, देखील.

कार्पोव्हना मारिया इव्हानोव्हना, फेव्हरलस्काया सेंट 12, खिम्का.

***

सुंड्सवॉल, 12 ऑगस्ट 1965.

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

माझी मावशी आणि तिचे पती, जे दोघेही येरेवनमधील डॉक्टर आहेत, डॅनिएलियन नावाने, मला लिहा की त्यांना तुमच्या शिफारशींचा खूप फायदा झाला आहे आणि मला तुमच्या पोषण आणि उपचार पद्धतीचा अवलंब करण्यास मनापासून विनवणी करतात. म्हणून, माझ्या बदल्यात मला विचारायचे आहे की तुम्ही मला तुमच्या 'कच्चे-खाणे' नावाच्या कामाची एक प्रत पाठवू शकता का, ज्यासाठी मी तुमचा आगाऊ आभारी आहे.

मी इस्तंबूलमधील स्त्रीरोगतज्ज्ञ आहे. गेली दोन वर्षे माझ्याकडे आहे स्वीडनमधील संड्सवॉल येथील रुग्णालयात काम करत आहे. मी तुमचे पुस्तक आणि तुमच्या सूचना वाचणार आहे, ज्यातून अनेकांना खूप फायदा झाला आहे हे खूप आवडीने आणि अभिमानाने आहे."

डॉ. शाबुह सेडिकियन, लॅन्स्लासारेट, सुंडस्वॉल, सुएड.

***

मॉस्को, 19 नोव्हेंबर 1966.

प्रिय श्री अतेरहॉव्ह,

तुमच्या विचारांची स्पष्टता आणि साधेपणा पाहून मला आश्चर्यकारकरीत्या आनंद झाला आहे. इतका मोठा शोध इतक्या सोप्या पद्धतीने मांडणे खरोखर शक्य आहे का? 'अरे मानव! निसर्गाने तुम्हाला आणि तुमच्या पेशींना कच्च्या अन्नाने बनवले आहे आणि पोषण दिले आहे. जोपर्यंत तुम्ही त्या पेशींच्या संरचनेची आणि कार्यात्मक क्रियांशी पूर्णपणे परिचित नसाल, तोपर्यंत विविध अनैसर्गिक, विषारी पदार्थांच्या सहाय्याने त्यांच्या कार्यात अडथळा आणू नका.

मी आणि माझी पत्नी दोघेही पदव्युत्तर विद्यार्थी आहोत. मी एक भौतिकशास्त्रज्ञ आहे आणि ती एक चिकित्सक आहे.

आम्हाला तुमच्या कामात खूप रस आहे...

मायकेल मिनाशियन.

***

जर्मुक, 6 मार्च 1966.

हे शास्त्रज्ञांच्या शास्त्रज्ञ, तुला सलाम! मानवतेच्या गुरू, तुला सलाम!

मी जर्मुक इनच्या हेल्थ रिसॉर्टमध्ये डॉक्टरांचा सहाय्यक आहे
आर्मेनिया. तुमच्या पुस्तकाची खात्री पटल्यामुळे मी 4 नोव्हेंबर 1965 पासून कच्चा खाण्याचा सराव करत आहे. तुम्ही ज्या पद्धतीने प्रचार कराल त्या पद्धतीने मी बरा होईन याची मला खात्री आहे. 1947 पासून मी संधिवात, पॉलीआर्थरायटिस आणि कोरोनरी धमन्यांच्या विकारांनी त्रस्त होतो. 1963 पासून माझी तब्येत अजूनच खालावली होती, किडनीला जळजळ झाल्यामुळे, ज्यापासून मी टरबूज खाऊन काही अंशी आराम मिळवू शकलो.

कच्चा खाल्ल्याच्या सहाव्या दिवसापासून मला माझ्या सांध्यांमध्ये तीव्र वेदना जाणवू लागल्या, पण नंतर त्या थांबल्या... कच्च्या खाण्याच्या प्रतिक्रियांदरम्यान मला सांधे सुजल्याचा अनुभव आला नाही जो पूर्वी संधिवाताच्या प्रत्येक हल्ल्यासोबत असायचा. तसेच मला ताप आणि जलोदर या पॅरोक्सिझमचा त्रास झाला नाही जे जेव्हाही माझ्या मूत्रपिंडाची स्थिती बिघडत असत तेव्हा ते दिसायचे. आता मी खरोखर शांत झोपेचा आनंद घेतो आणि माझा पल्स रेट 120-140 वरून 90 वर आला आहे.

100 बीट्स प्रति मिनिट (ताणाच्या परिस्थितीत). माझ्या हृदयातील रात्रीच्या वेदना, माझ्या डोक्यातील कोंडा आणि माझ्या पायाचा घाम निघून गेला. मी आधीच पाच किलो वजन कमी केले आहे आणि माझ्या संधिवाताच्या वेदना नाहीशा झाल्या आहेत. मला बरे वाटते आणि माझी शक्ती वाढतच आहे.

माझी पत्नी आणि माझा सहा वर्षांचा मुलगाही कच्चा खात आहे. मी माझा तिसरा मुलगा - आता एक महिन्याचा आहे - जसे तू तुझी मुलगी अनाहित वाढवली आहेस तसे वाढवीन.

माझ्या प्रिय शिक्षक, मी डॉक्टरांचा सहाय्यक म्हणून काम करत आहे
अठरा वर्षे आणि आता वयाच्या सदतीसव्या वर्षी मी पेडॅगॉजिकल इन्स्टिट्यूटमध्ये पत्रव्यवहार अभ्यासक्रम पूर्ण करणार आहे. तरीही तुमच्या पुस्तकात मला अनेक प्रश्नांची उत्तरे सापडली आहेत

ज्या समस्या मला बर्याच काळापासून सतावत आहेत - ज्याची उत्तरे मला इतरत्र सापडली नाहीत.
"त्या समस्यांपैकी एक म्हणजे बाळ त्यांच्या जन्माच्या पहिल्या दिवसापासून इतर प्राण्यांच्या पिलांप्रमाणे का चालू शकत नाही. मला आता खात्री पटली आहे की या आणि इतर अनेक शारीरिक दोषांचे कारण हे शिजवलेल्या पदार्थात शोधले पाहिजे. त्यांच्या पालकांनी आणि पूर्वजांनी खाल्लेले अन्न.माझ्या मते कच्च्या खाणाऱ्यांच्या तीन-चार पिढ्यांनंतर ते सर्व दोष दूर झालेले असतील.

डॉ वाचागन गॅस्पेरियन, जेर्मुक, आर्मेनिया.

***

माझी मोठी बहीण येरेवनमध्ये राहते. मी तिला नियमितपणे मोठी पार्सल पाठवतो पुस्तकांची, जी ती गंभीरपणे आजारी असलेल्यांना किंवा कच्च्या खाणाऱ्यांना सादर करते. तिच्या असंख्य पत्रांमधील काही उतारे येथे आहेत:

“माझ्या प्रिय अर्शवीर, मला माहित आहे की हे पत्र तुला खूप आनंद देईल. येरेवन आणि इतर प्रांतांमध्येही कच्च्या खाण्याची झपाट्याने प्रगती होत आहे. कोणीतरी मला फोन केल्याशिवाय किंवा भेटल्याशिवाय एक दिवस जात नाही. ते सल्ला घेण्यासाठी किंवा पुस्तके मागण्यासाठी येतात. ज्यांना खरोखर गरज आहे त्यांना मी तुमची पुस्तके सादर करतो. पुस्तकांना अमर्याद मागणी आहे, जी हातातून पुढे जातात आणि लवकरच कमी होतात. विचारणाऱ्या सर्वांना मोफत पुस्तके पाठवण्याच्या तुमच्या सवयीमुळे मला खूप काळजी वाटते. एवढा तुटपुंजा खर्च कसा सहन करायचा?

कच्च्या खाण्याने किती रुग्ण बरे होतात हे तुम्ही जाणू शकत नाही, जे तुमचे खरोखर आभारी आहेत. इथले लोक तुमच्यासारखे सर्व मानवतावादी आहेत.
एखाद्याची हरवलेली तब्येत परत मिळताच, तो आपल्या आजारी नातेवाईकांना बरे करण्याचे काम स्वत: वर घेतो आणि अशा प्रकारे इतर पाच किंवा सहा गंभीर विकारांमधून बरे होतात. त्यानंतर ते माझ्याकडे येतात आणि त्यांचे अनुभव कथन करतात.
जे लोक एक पाऊलही हलू शकत नव्हते ते आता डझनभर किलोमीटर चालण्यास सक्षम आहेत.

त्यापैकी एक रुग्ण हाताच्या सूजाने त्रस्त होता
आणि वीस वर्षे पाय, आणि वजन 115 किलोग्रॅमपेक्षा कमी नाही.
कच्चा आहार घेतल्यानंतर त्याने २० दिवसांत १० किलो वजन कमी केले. त्यांचा मुलगा म्हणाला, 'माझे वडील, ज्यांना पूर्वी हातपाय हलवता येत नव्हते, ते आता लहान मुलासारखे चालतात.' ते तुम्हाला आणि अनाहितला सतत आशीर्वाद देतात.
आणखी एका रुग्णाला त्याच्या स्वरांच्या जळजळीचा त्रास होत होता, त्याचा आवाज जवळजवळ पूर्णपणे नष्ट झाला होता. केवळ दीड महिन्याच्या कच्च्या आहारानंतर त्यांची तब्येत आता पूर्णपणे बरी झाली आहे.
पुन्हा, 28 वर्षांच्या एका तरुणाला किडनी फुगली होती, त्याच्या संपूर्ण शरीरावर सामान्य जलोदर होता. त्याची प्रकृती इतकी गंभीर होती की त्याच्याबद्दलच्या सर्व आशा सोडल्या गेल्या होत्या, पण कच्च्या खाण्यामुळे तो आता बरा झाला आहे. अशी अनेक प्रकरणे आहेत की त्या सर्वांबद्दल लिहिणे अगदी अशक्य आहे. त्यांच्या स्वतःच्या अंदाजानुसार, एकट्या येरेवनमध्ये आता 2,500 कच्चे खाणारे आहेत, ज्यापैकी बरेच जण दीर्घकाळ गंभीर आजारी होते, परंतु आता ते परिपूर्ण आरोग्याचा आनंद घेत आहेत. हृदयाचे आजार, खारट कंक्रीशन, उच्च रक्तदाब, पोटात अल्सर, मूत्रपिंडाची जळजळ, यकृत आणि पित्ताशय, कॅल्क्युली आणि इतर अनेक गंभीर विकारांपासून लोक बरे होतात.

मी स्वतः खूप आजारी होतो. मला उच्च रक्तदाबाचा त्रास झाला आणि कानात रिंग वाजली आणि मला यकृताची जळजळ झाली. माझ्या नाकातून दिवसातून दोन-तीन वेळा रक्त येत असे, मला अशक्तपणा जाणवत होता आणि मी वाईट झोपले होते. माझ्या हृदयाची अशी वाईट अवस्था झाली होती की रोज रात्री मला दिवसाचा उजेड दिसावा की नाही असा प्रश्न पडायचा. पण आता मी इतक्या लवकर झोपतो की सकाळी घरच्यांना कामावर जाताना ऐकू येत नाही. खरंच, मी आजारी आहे असा विचार करून मी खूप उशीरा उठतो तेव्हा त्यांना कधीकधी चिंता वाटते. मी बऱ्यापैकी स्लिम झालो आहे आणि मी कितीही चाललो तरी मला थकवा जाणवत नाही--प्रत्येकाला आश्चर्य वाटते.

कच्चा खाणारे एकमेकांशी मैत्रीपूर्ण संबंध जोपासतात. एका संध्याकाळी मला कॉलोजियन लोकांच्या घरी बोलावण्यात आले. (श्री. कोलोझियन हे येरेवनमधील एक दिग्गज चित्रकार आहेत. त्यांच्या कुटुंबाची कहाणी खरोखरच खूप रंजक आहे. ते स्वत: पोटाच्या तीव्र अल्सरने त्रस्त होते, रक्तस्त्राव सोबत होते. औषध घेण्यास नकार दिला होता.

रुग्णालयात, तो कच्च्या आहाराकडे वळला आणि त्याच्या आजारातून पूर्णपणे बरा झाला. त्याच्या पत्नीला बुरशीचा संसर्ग (ब्लास्टोमायकोसिस) झाला होता. चार महिने कच्चे खाल्ल्यानंतर तिची नखे वाढू लागली आणि तिचा खोकला नाहीसा झाला. त्यांच्या मुलीने लग्न केले, कच्च्या खाण्यावर तिची गर्भधारणा झाली आणि तिला रक्तस्राव न होता मुलाला जन्म दिला, ती आता आपल्या मुलाला कच्च्या पोषणावर वाढवत आहे.)

त्यांच्या स्वतःच्या व्यतिरीक्त बत्तीस पूर्ण कच्चे-खाणारे होते
चार जणांचे कुटुंब. त्यांच्याकडून मला मिळालेल्या स्वागताचे वर्णन करण्यासाठी शब्दच कमी पडतात. त्यांनी एक अतिशय सुंदर आणि भव्य टेबल तयार केले होते, त्यात भूक वाढवणारे कच्चे कोशिंबीर, पाच-सहा प्रकारचे अत्यंत स्वादिष्ट कच्च्या टार्ट्स, त्यापैकी एकाचे नाव त्यांनी ठेवले होते, अनाहित, पाण्यात भिजवलेल्या सुक्या मेव्याने सजवलेला भारतीय मक्याचा खास 'पिलाऊ'. आणि सर्व प्रकारची ताजी फळे आणि नट. शेवटी त्यांनी मिक्स केलेले गहू, ओट्स, अक्रोड, मनुका अशी चवदार डिश आणली.

सर्व पाहुणे डॉक्टर, कलाकार, संगीतकार आणि व्याख्याते होते. ते
अनेक भाषणे केली. शेवटी असे घडले की मिस्टर आणि मिसेस कोलोजियनच्या लग्नाचा तीसावा वाढदिवस होता.

बऱ्यापैकी डॉक्टर कच्चा खाणारे झाले आहेत. जर्मुक येथील हेल्थ रिसॉर्टमधून एक तरुण डॉक्टर आणि त्याची पत्नी, जी एक डॉक्टर देखील होती, मला भेटायला आले. त्यांनी मला सांगितले की त्यांच्याकडे दिवसाला चाळीस ते पन्नास रुग्ण असतात, त्या सर्वांना तुमच्या पुस्तकांची गरज असते. त्यांनी मला आश्वासन दिले की तुमच्या पुस्तकांची मागणी हजारोंच्या घरात जाईल. स्पिटाक येथील डॉक्टरांनी कॉलराविषयी व्याख्यान दिले होते, ज्याच्या शेवटी त्यांनी कच्च्या खाण्याबद्दल बोलले होते आणि त्यांच्या श्रोत्यांना तुमच्या पुस्तकाची प्रत मिळवण्याचा सल्ला दिला होता आणि ते काळजीपूर्वक वाचल्यानंतर, त्यातील शिफारसी प्रत्यक्षात आणा.

किरोवाकनहून चौसष्ट वर्षांचे एक आदरणीय डॉक्टर माझ्याकडे आले. त्याने मला सांगितले की तो गंभीर आजारी होता, पण त्याने त्याच्या पत्नीसह एक वर्षापूर्वी कच्च्या आहाराचा अवलंब केला होता आणि परिणामी त्याची तब्येत बरी झाली होती. त्यांनी मला असेही सांगितले की येरेवन इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिसिनमधील पोषणविषयक स्वच्छता चेअरचे संचालक डॉ. ए.

हारूत्युनियन* यांनी किरोवाकन येथे डॉक्टर, रुग्ण आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कच्चा खाणाऱ्यांच्या उपस्थितीत व्याख्यान दिले होते. व्याख्यानाच्या शेवटी,

कच्च्या खाण्याचा प्रश्न चर्चेला आला होता. काही कच्चा खाणाऱ्यांनी, जे काही महिने दवाखान्यात काहीच परिणाम न होता पडून होते आणि आता कच्च्या खाण्याने बरे झाले होते, त्यांच्या रुग्णालयातील नोंदी तपासल्या जाव्यात आणि त्यांच्या सद्यस्थितीशी योग्य तुलना करावी, अशी मागणी केली होती. संबंधित वस्तुस्थिती तपासल्याशिवाय वक्त्याने कच्च्या खाण्यावर जाहीर टीका का केली हे जाणून घेण्याचीही त्यांना इच्छा होती. कच्च्या खाणाऱ्यांपैकी एकाने उभा राहून किरोवाकन डॉक्टरांना ओळखले का ते विचारले. नकारार्थी उत्तर मिळाल्यावर, तो पुढे म्हणाला: 'मी तो रुग्ण आहे ज्याची केस तुम्ही अगदी हताश मानली होती आणि ज्याला तुम्ही घरी मरणासाठी रुग्णालयातून डिस्चार्ज दिला होता. आणि आज, कच्च्या खाण्यामुळे, माझी तब्येत उत्तम आहे.' डॉक्टर स्तब्ध उभे होते."

सिरनौश बाबाखानियन, 33 पौष्किनी, एरेवन.

*या माणसाने (हारूत्युनियन) पूर्वी एक लेख टाकला होता
"कम्युनिस्ट" नावाचे वृत्तपत्र!! येरेवनमध्ये प्रकाशित (1964, क्र.
17I), ज्यामध्ये कच्च्या खाण्याचे फायदे पूर्णपणे नाकारल्याशिवाय! त्याने त्याचा वापर केवळ काही रोगांच्या मर्यादित प्रकरणांपुरताच मर्यादित ठेवला होता आणि त्याच वेळी त्याने घातक प्राणी प्रथिने आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वे यांची प्रशंसा केली होती. शेवटी त्यांनी वाचकांना डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय नैसर्गिक अन्नपदार्थ न खाण्याचा इशारा दिला होता. या विधानांना मी माझ्या आर्मेनियन कामात "कच्च्या-खाण्याच्या मार्गांसोबत" या शीर्षकाखाली आधीच चिरडणारे उत्तर दिले आहे.

***

ही महिला प्रसिद्ध आर्मेनियन गायिका (ओफेलिया.) ची सासू आहे
हॅम्बर्डझुमयान), एक अतिशय हुशार महिला, ज्यांनी मला आतापर्यंत तेरा पत्रे लिहिली आहेत, मी त्यापैकी काहींचा उल्लेख खालीलप्रमाणे करेन:

20 नोव्हेंबर 1966:

प्रिय मिस्टर होव्हनेशियन,

"जवळपास दोन महिन्यांपूर्वी, मी फक्त एक दिवसासाठी दिलेले तुझे कच्चे-खाण्याचे पुस्तक वाचले होते, इतके उत्साह, उत्साह आणि चव, शब्द शब्दात, की वर्णन करणे पेन अक्षम आणि अक्षम आहे. पूर्वी, मी आंधळा होतो

अनेक वर्षांपासून माझ्या चेहऱ्यावर खोट्या शरीराची खूण ठेवून मृत्यूकडे धावत आहे. पण ते कच्च्या खाण्याच्या वेळी लवकर नाहीसे झाले.

मी अजून तुमचे उत्कृष्ट पुस्तक वाचून पूर्ण केले नव्हते, जेव्हा मी सर्व शिजवलेले अन्न आणि औषधाच्या बाटल्या आणि कॅप्सूल माझ्यापासून कधीही कचऱ्याच्या डब्यात पाठवले. हा माझा ६१ वा वाढदिवस होता जेव्हा मी तुमच्याकडून ही भेट स्वीकारली आणि कच्चा शाकाहारी बनण्याचा निर्णय घेतला. हा दिवस मी कधीच विसरणार नाही; माझ्या नष्ट झालेल्या शरीरात काय बदल झाले आहेत याचा तुम्ही चांगला अंदाज लावू शकता. गेल्या काही वर्षांत, विविध रोगांच्या दबावाखाली, माझे जीवन त्रासदायक होते. विशेषत: गुदमरणारा क्वाटर रोग आणि असह्य सायटिका यांनी माझी झोप हिरावून घेतली होती. रोगांच्या क्रूर पकडातून मुक्त झाल्यानंतर, मी एक सक्रिय, बलवान आणि कणखर व्यक्ती बनलो आणि दिवसभर हरणासारखा धावत राहिलो. कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी मला शब्द सापडत नाहीत; हे अलौकिक बुद्धिमत्ता, माझ्या प्रिय मित्रा...

ती शेवटची असल्याचा अभिमान असलेल्या दूरच्या मैत्रिणीच्या शुभेच्छा स्वीकारा
नाव तुमच्यासारखेच आहे (Ter Hovannessian). आता मी सहन करू शकत नाही की लोक त्यांच्या शरीरात विषारी पदार्थ कसे टाकतात? अज्ञानामुळे मी माझ्या प्रियजनांना माझ्या घरी बोलावून स्वतःच्या हाताने शिजवलेले पदार्थ कसे द्यायचे हे आठवते तेव्हा मला त्रास होतो.

कच्चा खाण्याआधी माझ्या हृदयाच्या ठोक्याने मला स्ट्रोकची माहिती दिली, जो माझ्या मते एक सुखद आणि सोपा मृत्यू मानला जात होता, परंतु आता मला माझ्या स्वत: च्या डोळ्यांनी वाचण्यासाठी आणि माझ्या कानाने ऐकण्यासाठी जगायचे आहे की माझ्या भावाचे नाव आहे. संपूर्ण जगाच्या भाषा. तुमचे काम शहाणपणाचे आहे, शिजवलेले अन्न उखडून टाकले पाहिजे, विजय तुमच्या हाती येईल.

२ ऑगस्ट १९६७:

"आता पूर्णपणे निरोगी आणि समृद्ध, वास्तविक माणसाप्रमाणे, मी पाठवतो
तू माझे तिसरे पत्र. माझ्या मनातील भावना इतक्या आहेत की मी त्या कागदावर लिहू शकत नाही; हे मानवजातीचे तारणहार, माझ्या प्रिय बंधू, मी तुला माझा भाऊ म्हणू का?

माझ्या आधीच्या दोन पत्रांसाठी जेव्हा मला तुमच्याकडून उत्तर मिळाले नाही, तेव्हा मी माझ्या मित्रांकडून तुमचे मोठे पुस्तक घेतले आणि ते सर्व तीन जाड नोटबुकमध्ये कॉपी केले. आता ही प्रत हात बदलत आहे. नंतर मला कळले की तुम्ही पुस्तके आणि पत्रे पाठवली होती, पण ती माझ्यापर्यंत पोहोचली नाहीत.

येथे, कच्च्या शाकाहारीपणावर विश्वास ठेवणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे
दिवस; त्यात डॉक्टरही आहेत. त्यापैकी बहुतेक माझ्याकडे येतात

काही प्रश्न, मी कच्च्या अन्नाचा प्रचार करतो; मी केक, हलवा, कोशिंबीर आणि कच्चा डोलमेह बनवतो आणि लोकांना दाखवतो, मी त्यांच्या सूचना छापतो आणि लोकांमध्ये वितरित करतो, मी बेदाण्याने केकवर तुझे नाव लिहितो; मी तुमच्या बहिणीसाठी यापैकी एक केक विकत घेतला आहे. ती रडली, मला मिठी मारली आणि म्हणाली, "आजपासून आम्ही दोघी बहिणी आहोत. माझ्या घराचे दार तुझ्यासाठी सदैव उघडे आहे." तिने मला तुझ्या पुस्तकाचा दुसरा खंड दिला.

मी अनेकदा तुझ्या बहिणीला भेटतो, तुझी पत्रे आणि कागदपत्रे वाचतो, मी बघतो फोटो, तुमच्या दोन मुलांच्या फोटोंकडे मी अत्यंत करुणेने पाहिले जे "मजबूत" अन्न आणि "प्रभावी" औषधांमुळे वाया गेले होते; ते बलिदान दिले गेले आहेत, परंतु त्याऐवजी आज हजारो लोक विशिष्ट मृत्यूपासून वाचले आहेत आणि त्यांच्या स्मरणार्थ अभिवादन पाठवतात. भूतकाळातील महान अलौकिक बुद्धिमत्ता या प्रकारच्या खाद्यपदार्थ आणि औषधांमुळे त्यांचे कार्य अपूर्ण सोडले आणि नष्ट झाले ... आणि केवळ आपणच हे रहस्य उघड केले आहे. ही वस्तुस्थिती नाकारण्याचे धाडस करणारी जीभ मूक असू द्या.

आता मी माझ्याबद्दल थोडे बोलू. मला वाटते की ते मनोरंजक असेल मी कच्चा खाणे सुरू करण्यापूर्वी मी कसा होतो आणि आता कसा आहे हे तुम्हाला कळावे. मी सतरा वर्षांचा होतो तेव्हा मला माझ्या पाठीच्या उजव्या बाजूला तीव्र वेदना होत होत्या. डॉक्टरांना कारण समजू शकले नाही आणि फक्त औषधे आणि मसाज करून मला अस्वस्थ केले. सहा वर्षांनंतर, शेवटी मला मरणासन्न रुग्णालयात नेण्यात आले. माझ्या उजव्या किडनीत दगड आणि पू भरला आहे. माझ्या किडनीवर ऑपरेशन करणारे प्रोफेसर एक बुद्धीजीवी व्यक्ती होते, जे हयात असते तर तुमच्या शोधांवर दोन्ही हातांनी सही केली असती; त्याने मला सांगितले की डॉक्टरांनी मसाज आणि हानिकारक औषधांमुळे तुमची अर्धी मूत्रपिंड खाल्ले आहे आणि हसले. त्याने मला मांस, अंडी, लोणचे, खनिज पाणी आणि खारट पदार्थ खाणे कायमचे विसरून अधिक भाज्या आणि फळे खाण्याचा आदेश दिला.

मी दोन-तीन वर्षे या आदेशाचे पालन केले, जेव्हा मला बरे वाटले तेव्हा मी पुन्हा सर्वकाही खायला सुरुवात केली. हळूहळू माझी भूक वाढत गेली आणि माझे वजन दिवसेंदिवस वाढत गेले; इतरांप्रमाणे मलाही हे आरोग्याचे लक्षण वाटले, पण ते उलटे झाले. प्रथम, तीव्र डोकेदुखी सुरू झाली, नंतर माझे पाय फुगले आणि वयाच्या चाळीसाव्या वर्षी नैसर्गिक दातांच्या जागी कृत्रिम दात आले. माझ्या शरीराचे वजन ऐंशी दोन किलोपर्यंत पोहोचले; श्वास लागणे, जुनाट खोकला, धडधडणे आणि आंबट पोट मला घेरले. नंतर, एक गोइटर दिसू लागले, जे

माझ्या मानेला कडक अंड्यासारखे वेढले. डॉक्टरांना ऑपरेशन करायचे होते, पण मी नकार दिला. मग सायटिका, आर्टेरिओस्क्लेरोसिस, रक्तदाब, मूळव्याध, गाउट इत्यादींनी माझे संपूर्ण शरीर इतके कमजोर झाले होते की मला चालता येत नव्हते.

माझी खोली एस्पिरिनच्या गोळ्या, पिरामिडन, व्हॅलोकार्डिन, मिलोकार्डिन, एनालगिन, बेलोइड, कॅपोडायझिट आणि इतर विषांच्या फार्मसीसारखी होती, जे माझे अर्धे अन्न बनवतात. मी डॉक्टरांबद्दल निराश झालो आणि प्रत्येकाने सांगितले की ही लक्षणे वयाशी संबंधित आहेत, मला वाटले की माझ्या आयुष्याचा शेवट आला आहे. मी या जगाला कंटाळलो होतो आणि एका साध्या झटक्याने या अपमानांचा अंत होईल अशी माझी इच्छा होती. मला कधीच वाटले नाही की एखादा चमत्कार होईल आणि मला या दुःस्वप्नातून वाचवेल. पण हे सामील झाले आहे. आता सतरा किलोचा सैतान नाहीसा झाला आहे (या कच्च्या खाण्याच्या काळात तिच्या मूळ शरीरात सतरा किलो ताज्या आणि निरोगी पेशी जमा झाल्या आहेत हे पत्र लेखिका विसरली आहे, म्हणजेच सैतान सतरा किलो नाही तर चौतीस किलो आणि कदाचित त्याहूनही अधिक) आणि मी शहराच्या एका टोकापासून शहराच्या दुसऱ्या टोकापर्यंत चौसष्ट किलो वजन घेऊन चालतो आणि कॉग्नाक कारखान्याच्या 132 पायऱ्या चढून जड सामान घेऊन माझ्या बहिणीच्या मुलीकडे जातो, जी तिथल्या क्लिनिकमध्ये आहे आणि कारण कामगार आणि तिथल्या डॉक्टरांना माझ्या पूर्वीच्या स्थितीची पूर्ण कल्पना आहे, त्यांना आश्चर्य वाटले.

विशेषत: जेव्हा ते माझा रक्तदाब घेतात आणि एकोणीस ऐवजी तेरा दिसतात. यामुळे त्यांचे मत बदलेल आणि प्रत्यक्षात सत्याचा विजय होईल. मी माझ्या घरी स्वादिष्ट कच्चे शाकाहारी अन्न तयार करतो आणि ते त्यांच्याकडे नेतो, ते खातात आणि मी म्हणतो: "होव्हानेशियन त्यांची पुस्तके संपूर्ण जगाला विनामूल्य पाठवतात. मी लोकांना कच्च्या अन्नाने देखील वागवतो, तुम्हाला आवडेल तितके खा." या आनंदात मी आता दहा महिने जगत आहे...

मला माझ्या डिटॉक्सबद्दल काही शब्द सांगायचे आहेत. माझ्या आजारांची वेदना इतकी तीव्र होती की मला डिटॉक्सिफिकेशनच्या पहिल्या प्रतिक्रिया जाणवल्या नाहीत, मी जितके जास्त खाल्ले तितकेच मला पुरेसे मिळू शकले नाही. माझ्या शरीराच्या डाव्या बाजूला एक लाल पुरळ दिसला, जो वेदनादायक देखील होता, परंतु लवकरच तो दूर झाला. माझी त्वचा काही ठिकाणी कोरडी झाली, खाज सुटली, कोंडा झाला आणि ती बरी झाली; माझ्या लघवीचा रंग कधी चमकदार लाल तर कधी पांढरा आणि जाड होता, पण आता तो पाण्यासारखा स्वच्छ आहे. मला काही गंभीर डोकेदुखी होती जी स्वतःच बरी झाली. कच्च्या अन्नाच्या पहिल्या दिवसापासून, मी विसरलो की या जगात औषध आहे. माझा यावर विश्वास बसत नाही

माझे पांढरे केस आता राखाडी झाले आहेत आणि मूळ रंगात परत येत आहेत."

पत्र क्रमांक 12 - 7 मे 1971

"माझ्याकडे एवढ्या बातम्या आहेत की मला कुठून सुरुवात करावी आणि कुठे संपवायची हेच कळत नाही. एके दिवशी मी काही प्रशासकीय कामासाठी हॉस्पिटलमध्ये गेले होते, तेव्हा मला एक महिला डॉक्टर दिसले की तिच्या हातात तुमचे पुस्तक होते आणि तिच्याभोवती इतर अनेक डॉक्टर जमले होते. आणि कच्च्या शाकाहारामुळे तिची मेहुणी किडनीच्या गंभीर आजारापासून कशी वाचली हे उत्साहाने सांगते. मग ती म्हणाली: "ऑफेलिया हंबरसौमियनच्या सासूचे पत्रही या पुस्तकात आहे." असे दिसते की तिने तसे केले नाही. मला माहीत नाही. मी पुस्तक बघितले आणि पाहिले की ते त्याच पुस्तकाची फोटोकॉपी आहे ज्यावर मी स्वाक्षरी केली होती आणि लोकांना दिले होते. कारण तुमचे पुस्तक फार दुर्मिळ आहे, ते अधिक लोकांना वापरता यावे म्हणून ते फोटोकॉपी केले जाईल. जेव्हा हे डॉक्टरांनी मला ओळखले, तिने मला एके दिवशी रुग्णाला भेटायला जायला सांगितले. आम्ही ठरलेल्या दिवशी गेलो.

ओझोनियन नावाच्या पूर्वीच्या रुग्णाने, आता पूर्णपणे निरोगी, एक भव्य पार्टी आयोजित केली होती; तो एक पशुवैद्य आहे, त्याची पत्नी डॉक्टर आहे, त्याचा भाऊ विद्यापीठाचा प्राध्यापक आहे, त्याची पत्नी देखील डॉक्टर आहे, अनेक पत्रकार आणि काही नवीन कच्चा खाणारे एकत्र आले आहेत. किरोवाकन येथील डॉ. अबजियन, अनेक नवीन कच्च्या खाणाऱ्या अनुयायांसह दाखल झाले.

ओझोनियनने एक वर्षापूर्वी तुमच्या जुन्या पत्त्यावर एक पत्र लिहिले होते जेव्हा तो गंभीर आजारी होता, परंतु मला वाटते की ते तुमच्यापर्यंत पोहोचले नाही. हे पत्र इतके मनोरंजक आणि मौल्यवान आहे की मी ते कॉपी करून तुम्हाला पाठवत आहे. तुम्ही पत्रात पाहू शकता की, एक वर्षापूर्वी तो इतका आजारी होता की ते त्याच्याबद्दल निराश झाले होते, परंतु आता तो पूर्णपणे तब्येतीने आपले काम करत आहे; ओझोनियन पत्र:

 "या युगातील सर्वात महान परोपकारी आणि महान शास्त्रज्ञ असलेल्या तुमच्याबद्दल माझे आश्चर्य आणि आदर कोणत्या भाषेत व्यक्त करावा हे मला कळत नाही. माझ्या मूत्रपिंडाच्या आजारामुळे मी इतका अशक्त झालो आहे की मला लिहिता येत नाही. काही शब्द अगदी जवळच्या नातेवाईकांसाठी पण मी तुला खूप आनंदाने लिहित आहे. संपूर्ण जगात तू एकमेव व्यक्ती आहेस ज्याला मी लिहू शकतो, पण मी लिहू शकत नाही. माझ्या भावाने तुझे पुस्तक आणले आणि आग्रह केला. मी ते वाचले, त्याला नाराज करू नये म्हणून मी अंथरुणावर बसलो आणि अनिच्छेने ते पुस्तक वाचू लागलो जे जास्त वाचल्यामुळे फाटले होते; पण हे मंत्रमुग्ध करणारे पुस्तक मी सोडू शकलो नाही,

कारण तिची तीक्ष्ण आणि उत्कट भाषा, तसेच तुझ्या खोल आणि लोखंडी विचारांनी माझ्या संपूर्ण अस्तित्वाला मंत्रमुग्ध केले. या मुलांच्या दुःखद मृत्यूनेच तुम्हाला सत्याच्या शोधात वैज्ञानिक महासागराच्या गुप्त तळघरात पाठवले. खोल दुःखामुळे तू जीवशास्त्राचा सूर्य झालास. यासाठी मानवता तुमच्या दोन्ही मुलांची ऋणी असून त्यांची नावे राष्ट्रांच्या स्मरणात सदैव राहतील. तुमचे पुस्तक वाचल्यानंतर, मी ताबडतोब कच्चा झालो आणि उपचार परिणामाची वाट न पाहता, मी माझे आभार व्यक्त करतो. कारण मला तुमच्या विधानांमध्ये सत्यता असल्याची खात्री होती; कारण मी एक पशुवैद्य आहे आणि मी जीवशास्त्राशी परिचित आहे, मी तुमच्या शब्दांची महानता अधिक चांगल्या प्रकारे समजू शकतो. अनेक दशकांपासून माझ्या मेंदूमध्ये खोलवर रुजलेल्या जैविक विज्ञानाच्या सर्व कल्पना एका दिवसात बदलल्या. मला खात्री आहे की भविष्यकाळ तुमच्या महानतेपुढे नतमस्तक होईल, कारण कोणताही मोठा शोध कधीही लपलेला नाही. मी 40 वर्षांचा आहे. मला क्रॉनिक नेफ्रायटिस आहे, माझी प्रकृती खूप गंभीर आहे. माझ्या रक्तातील नायट्रोजन 65-90 आहे आणि ते कमी होत नाही.

अंथरुणावर पडून, फक्त तुझ्यासाठी श्वास घेत आहे, मला खात्री आहे की मी ठीक होईल. मला जन्म दिल्याबद्दल मी माझ्या आईचा ऋणी राहीन आणि माझे आयुष्य चालू ठेवण्यासाठी तुझी ऋणी राहीन..."

आणखी एक मनोरंजक बातमी: "सायन्स अँड लाइफ" मासिकाच्या पत्रकारांपैकी एक सजीव प्राण्यांच्या विकासावर संशोधन करण्यासाठी मॉस्कोहून येरेवनला आला.

एका कच्च्या खाणाऱ्या पत्रकाराच्या घरी अनेक डॉक्टर आणि अनुभवी कच्चा खाणारे जमले आणि त्यांनी अहवाल लिहिला. त्याने माझा शोध घेतला आणि १५ नोव्हेंबर १९७१ रोजी पत्र क्रमांक १३ (मी "अवांगार्ड" वृत्तपत्राच्या संपादकाला सविस्तर पत्र लिहिले होते) वर परिणाम झाला, कारण मला फोनवरून कळवण्यात आले की, पचनसंस्थेतील रोगांचे तज्ज्ञ डॉ. प्रणाली, प्रोफेसर जीवन श्मावोन्यान , मला आणि इतर काही कच्च्या खाणाऱ्यांना भेटायचे होते. सक्रिय कच्च्या खाणाऱ्यांसाठी पार्टी करण्याशिवाय मी काय करू शकतो. पार्टीच्या काही दिवस आधी, मी ऑफिसमधून अनुपस्थितीचीरजा घेतली आणि कोणतीही लाज न बाळगता, मी एक टेबल सेट करण्याचा प्रयत्न केला जो थेट खाणाऱ्यांसाठी देखील नवीन असेल.

कच्ची भाकरी, बिस्किटे, बेसक, तसेच फुलांच्या पानांपासून, डाळिंबाच्या दाण्यांपासून बनवलेले विविध कच्चे जाम, अगदी मी दरवर्षी वसंत ऋतूमध्ये बनवलेल्या हिरव्या अक्रोडापासून, तसेच विविध सॅलड्सने मी सजवले होते.

तीन मोठे टेबल इतके की सांगणे कठीण आहे. तुझे नाव ज्या तीन मोठ्या केकांवर चमकत आहे, त्या तीन मोठ्या केकांना हात लावण्याची हिंमत काही काळ कोणाची झाली नाही. शेवटी, मी ते कापले आणि ते खेळले. फळ आणि फळांच्या रसाच्या वजनाने टेबल आक्रंदन झाले!



मध्यभागी अतेरहॉव्हची बहीण (सिरानुश बाबाखानियन) दिसते, तिच्या डावीकडे प्रोफेसर श्मावोन्यान आणि हायकानुश तेर होव्हनेशियन तिच्या मागे उभी आहे.

24 ऑक्टोबर 1971 रोजी 16:00 वाजता बैठक होणार होती. दोन तास पुढे, मी तुमच्या बहिणीला बोलावले आहे जेणेकरुन प्रथम येणाऱ्यांनी तुमचा प्रतिनिधी म्हणून तिच्याशी हस्तांदोलन करावे. सर्वप्रथम आदरणीय प्राध्यापक स्वतः आत शिरले आणि हसऱ्या चेहऱ्याने दोन्ही हातांनी माझा हात हलवला आणि तुमच्या बहिणीला मोठ्या आदराने भेटले. दुसऱ्याच क्षणात, सर्व कच्चा खाणारे पाहुणे डॉक्टर, विद्यापीठाचे प्राध्यापक, पत्रकार, शिक्षक इत्यादी होते, सुमारे पंचेचाळीस लोक एकाच वेळी आत आले. मला धक्काच बसला, तेवढ्यात किरोवाकनच्या चार चपळ आणि आनंदी महिलांसह डॉ. आबाजीयान त्यांच्या कारमध्ये आले; त्यांनी प्रथम त्यांच्या आजारांबद्दल सांगितले आणि या आजारांपासून मुक्ती मिळाल्याबद्दल तुमचे आभार मानले आणि तुमच्यासाठी आणि तुमच्या आरोग्यासाठी शुभेच्छा दिल्या.

त्यानंतर सर्व जिवंत खाणाऱ्यांनी एकापाठोपाठ एक भाषण केले आणि भूतकाळातील आजार आणि सध्याच्या आरोग्याविषयी सविस्तर विवेचन केले. प्रोफेसर शांत बसले होते, लक्षपूर्वक ऐकत होते आणि आपल्या वहीत नोट्स काढत होते. बहुतेक पाहुणे त्याला ओळखत नव्हते, जेव्हा त्याने थेट खाणाऱ्यांचे अहवाल संपल्यानंतर उभे राहून स्वतःची ओळख करून दिली,

सर्वजण बसून शांतपणे ऐकू लागले. तो त्याच्या हेतू आणि योजनांबद्दल हळूहळू बोलू लागला.



विद्यापीठातील एका प्राध्यापकाने होव्हनेसियनचे पत्र वाचले. डाव्या बाजूला बसलेले डॉ.

तो म्हणाला: "होव्हानेसियनने खरोखरच एक उत्तम काम केले आहे. इतिहास हे दर्शविते की सर्वात प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ सामान्य लोकांमधून आले आहेत; होव्हनेशियन डॉक्टर नसला तरी त्याच्या शोधामुळे तो डॉक्टरांच्या वर उभा आहे आणि त्याला शास्त्रज्ञ होण्याचा अधिकार आहे. त्याला शत्रू असले तरी सत्य तो जिंकतो. तुम्ही सर्वांनी सांगितले आहे, उद्धृत केले आहे, परंतु हे शब्द तुमच्याकडे आहेत. तुम्ही लोकसंख्या व्यवस्थित करा, सर्व जिवंत खाणाऱ्यांची आकडेवारी घ्या, त्यांना पूर्वी कोणते आजार होते आणि त्यांची आता स्थिती काय आहे हे ठरवावे आणि आम्हाला ही कागदपत्रे द्यावीत." त्यांच्या प्रस्तावानुसार, 15 लोकांची समिती निवडण्यात आली, आणि त्यात माझे नावही नोंदवले गेले.आम्ही दर तीन महिन्यांनी एकदा अशी बैठक घेण्याचे ठरवले.

प्रोफेसर म्हणाले की त्यांनी कच्च्या-शाकाहारी सेनेटोरियमची स्थापना करण्याचा विचार केला, कच्च्या-शाकाहारी रेस्टॉरंटची स्थापना करण्याबाबतही चर्चा झाली.
शेवटी, प्राध्यापकांच्या विनंतीनुसार, मी तुमच्या पत्रांच्या, भारत सरकारच्या पत्राच्या काही छायाप्रत सादर केल्या.

मी "Avangard" ला लिहिलेले पत्र, आणि Ozonian आणि Makarian चे पत्र. त्याने सर्व सॅलड्स आणि इतर पदार्थ मोठ्या आनंदाने खाल्ले आणि ते कसे तयार करायचे ते विचारले. माझ्याकडे असलेल्या सॅलड फॉर्मच्या दहा प्रती मी पाहुण्यांना वाटल्या. मी तुम्हाला पाठवलेल्या आवृत्त्यांपैकी ही एक नाही, ही अगदी नवीन आणि पूर्ण आहे.

बैठक 16:00 ते 21:00 पर्यंत चालली. निघताना, प्रोफेकरने त्याचे एक कार्ड मला आणि दुसरे सिरनौशला दिले आणि आम्हाला नेहमी त्याच्या संपर्कात राहण्यास सांगितले. तो सिरनौशला म्हणाला: "मला तुमच्या भावाला भेटायचे आहे, सल्ला घ्यायचा आहे आणि लवकर गंतव्यस्थानावर पोहोचण्यासाठी संयुक्तपणे एक प्रभावी योजना तयार करायची आहे. परदेशात प्रवास करण्याची परवानगी मिळणे कठीण आहे; तुमच्या भावाला लिहा, कदाचित तो त्याचा प्रभाव वापरू शकेल. आमंत्रण तयार करण्यासाठी"

प्राध्यापकाचा पत्ता: जीवन मांबरे श्मावोन्यान, पापाझियन क्रमांक १७, येरेवन."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

भारत सरकारचे पत्र:

भारतीय माहिती सेवा - टीएस कंवर

तेहरान, 4 जानेवारी 1971, भारतीय दूतावास. प्रेस सहयोगी

"आम्हाला कळवल्याप्रमाणे, तुम्ही "कच्चे खाणे" या शीर्षकाखाली एक पुस्तक प्रकाशित केले आहे. तुम्ही सूचित करू शकता की भारत सरकारने नेचर क्युअरसाठी एक निर्णय घेणारी समिती नियुक्त केली आहे, जी नेचर क्युअरच्या प्रगती आणि विकासावर अभ्यास करते.

तुमचे पुस्तक या समितीला दिले आहे, ज्या समितीने ते ओळखले आणि ते चांगले काम होईल असे वाटते. त्यामुळे भारताचे आरोग्य आणि कुटुंब नियोजन मंत्रालय हे प्रचंड पुस्तक स्वस्तात (फक्त पाच रुपये) विकून ते वितरित करण्याचा विचार करत आहे. त्यांना या प्रकाशनाच्या विक्रीतून फायदा होणार नाही.

आपण कृपया परवानगी दिली तर आम्ही खूप आभारी असू भारत सरकारने हे पुस्तक इंग्रजी आणि इतर बारा स्थानिक भाषांमध्ये प्रकाशित करावे.

तसेच, हे पुस्तक २०१० पासून अपडेट केले गेले आहे का ते आम्हाला कळवा 1967 आवृत्ती. किंवा नजीकच्या भविष्यात तुम्हाला त्यात सुधारणा करायची आहे का?

त्यामुळे हे पुस्तक भारतात प्रकाशित करण्यासाठी आम्हाला आवश्यक परवानगी मिळाल्यास आम्ही त्यांचे आभारी राहू."

टीएस कंवर.

ही भारतातील सर्वात सक्रिय आरोग्य संस्था आहे, ज्याची स्थापना 1964 मध्ये महात्मा गांधींनी केली होती. ते माझी पुस्तके आणि बुलेटिन भारतात नियमितपणे वितरित करतात. भारताच्या आरोग्य मंत्रालयाला या संस्थेने माझ्या पुस्तकाची ओळख करून दिली आहे. त्या संस्थेच्या संचालकांनी मला लिहिलेल्या पत्रांचे काही भाग येथे आहेत:

"मी पाच वर्षांपूर्वी ब्रिटिश व्हेजिटेरियन मॅगझिनमध्ये तुमच्याबद्दल वाचले होते, ज्याकडे मी फारसे लक्ष दिले नाही आणि जवळजवळ विसरले होते; गेल्या महिन्यापर्यंत, तेथे सॅनिटेरियम चालवणारी एक मेक्सिकन महिला आमच्यासोबत तीन आठवडे राहिली आणि खूप बोलली. कच्चा अन्न. तेव्हापासून मी अधीरतेने तुमच्याशी संपर्क साधून पुस्तक मागवण्याचा प्रयत्न करत आहे, पण तुमचा पत्ता कसा शोधू शकेन? पण काही दिवसांपूर्वी आमच्याकडे दोन लोक आले जे पाच वर्षांपासून कच्च्या अन्नावर आहेत आणि त्यांनी मला तुमचा पत्ता दिला. पत्ता. ही संस्था गांधींनी स्थापन केली होती आणि त्यांच्या आयुष्याच्या शेवटच्या वर्षांत मला तिथे दहा वर्षे काम करण्याचे भाग्य लाभले.

निसर्ग उपचार केंद्र, उरुळी- कांचन, भारत

इस्रायल व्हेगन सोसायटीचे अध्यक्ष, "नेचर अँड" चे मुख्य संपादक आरोग्य" मासिक:

"तुमच्या पाठवलेल्या बुलेटिन्सबद्दल तुमचे खूप खूप आभार. आम्ही ते मिळवण्याचा प्रयत्न करतो ज्यांना त्यांचा सर्वाधिक वापर करायचा आहे त्यांच्यासाठी. आम्ही आतापर्यंत तुमच्या पुस्तकांचे शंभर खंड विकले आहेत; एका छोट्या देशात जिथे बहुतांश लोकसंख्येला इंग्रजी येत नाही, तिथे इतकी पुस्तके विकणे खरोखरच एक मोठे यश आहे. मी तुम्हाला "नेचर अँड हेल्थ" (TEVA UBRIUT) मासिकाचे मुखपृष्ठ पाठवत आहे, ज्यामध्ये सहा वर्षांच्या अनाहितचा सुंदर फोटोही छापलेला आहे. आता मी बारा वर्षांच्या अनाहितचा फोटो छापण्यासाठी एक लेख तयार करत आहे."

जाकोव्ह ग्रॅबोइस, 10 हेतेना सेंट नेवे ओझ. इस्रायल

हे डॉक्टर ब्रिटिश व्हेजिटेरियन सोसायटीचे अध्यक्ष आहेत लंडनमध्ये सराव आहे, आणि माझे पुस्तक वाचल्यानंतर, ती होती

पटवून दिले आणि माझा पत्ता तिच्या पेशंटना दिला आणि कच्चे खाण्याचे पुस्तक लिहून दिले. खालील पत्र हे सिद्ध करते:

"मी तुमचे कच्च्या अन्नाबद्दलचे पुस्तक वाचले आहे. माझ्या कर्करोगावर उपचार करण्यासाठी डॉ. लॅटो यांनी कच्च्या अन्नाचा आहार लिहून दिला आहे. त्यांनी मला तुमचा पत्ता दिला आहे जेणेकरून मी ते पुस्तक मागवू शकेन. मी मेलद्वारे दहा डॉलर पाठवीन आणि कृपया मला तीन पुस्तके पाठवा. आणि सहा बुलेटिन."

श्रीमती कॅम्पबेल मूडी, 31 लिन्डेन गार्डन, लंडन, डब्ल्यू. 2

श्रीमती वेरा स्टॅनले अल्डर:

"प्रिय गौरवशाली मित्रा, मी तुमचे पुस्तक दोनदा काळजीपूर्वक वाचले आणि मला ते जाणवले हे पुस्तक मानवतेसाठी एका नव्या युगाची सुरुवात करेल. हे पुस्तक लोकांच्या डोळ्यांसमोर ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे जेणेकरून शेवटी जगात एक सामान्य चैतन्य निर्माण होईल. मी आजवर ज्यांची पुस्तके वाचली आहेत त्या सर्व पोषणतज्ज्ञांपेक्षा साधे आणि परिपूर्ण सत्य ओळखून ते अधिक अचूकपणे समजावून सांगणारे तुम्ही एक प्रतिभावान आहात.

वर्षानुवर्षे मी लोकांना सांगत आलो आहे की माणूस हा फलदायी आहे आणि अशाप्रकारे जगाचे प्रश्न सुटतील आणि सोनेरी जग निर्माण होईल. तुमचा बोधवाक्य ("शिजवू नका") सर्व कारणे, उपाय, संयम, साध्या आणि मूलभूत क्रमाने काढून टाकते. तुम्ही आत्तापर्यंत चर्चा केलेली आकडेवारी वगैरे काढून टाकाल आणि त्यांच्या जागी तुम्ही लोकांना खरे आरोग्य आणि आनंद द्याल.

तुमचा शोध, विजेच्या शोधाप्रमाणेच, प्रतिभावान व्यक्तीचे कार्य आहे आणि कदाचित जे लोक तुम्हाला समजतात ते देखील अलौकिक बुद्धिमत्ता आहेत.

तुमचे पुस्तक प्रसिद्ध होण्यासाठी जे काही लागेल ते मी करेन; मी सध्या एक पुस्तक संपादित करत आहे, दुसरे पुस्तक लिहित आहे आणि व्याख्याने देत आहे. या गोष्टी करण्यासाठी दिवस खूप कमी आहेत. आता जगातील परिस्थिती नाजूक आहे, परंतु तुम्ही आणि तुमचे कार्य आणि तुमचे यश या जगात अजूनही आहे हे जाणून माझ्या पतीला आणि मला प्रोत्साहन मिळते. कृपया मान्य करा की आम्ही तुमच्या खूप जवळ आहोत.

मी तुम्हाला माझे एक पुस्तक पाठवत आहे. "आम्ही वर्षानुवर्षे शाकाहारी आहोत, आम्ही धूम्रपान करत नाही किंवा दारू पीत नाही आणि आता मी आणि माझे पती तुमची पद्धत वापरत आहोत."

«वर्ल्ड युनियन फेलोशिप» 8 फर्स्ट अव्हेन्यू, लंडन.

एसेन्स ऑफ हेल्थ» सर्वोच्च आरोग्य आणि जीवन कायदा प्रकाशक:

२९ एप्रिल १९६८:

"मला तुझे पुस्तक मिळाले आहे. मला हे पुस्तक उत्कृष्ट वाटलेच नाही, पण ते माझ्या विचार, कृती आणि लेखनात अगदी तंतोतंत बसते. आता आम्ही "ESSENCE OF HEALTH" नावाचे मासिक प्रकाशित करत आहोत. या मासिकाच्या आणि माझ्या वैयक्तिक पुस्तकांच्या प्रकाशनाव्यतिरिक्त, मला लोकांना योग्य मार्ग दाखवणारी परदेशी पुस्तके विकायची आहेत. या हेतूने, हे निश्चित आहे की माझ्या पुस्तकांमध्ये तुमचे पुस्तक समाविष्ट केले जावे, म्हणून कृपया मला घाऊक सवलतीच्या अटींबद्दल कळवा."

२४ मे १९६८:

"कच्च्या खाद्य पुस्तकांच्या पन्नास खंडांसाठी तुम्हाला $82.5 चा चेक पाठवताना मला आनंद होत आहे. जर तुम्ही आम्हाला पुस्तक छापण्याचे अधिकार द्यायला तयार असाल, तर आम्ही ते आनंदाने स्वीकारू. आमच्याकडे ते प्रकाशित करण्यासाठी सर्व साधने आहेत."

बॉक्स 2821, डर्बन, दक्षिण आफ्रिका.

दौलत राम पब्लिक मिशन:

"हे पत्र मिळाल्याने तुम्हाला आश्चर्य वाटेल; माझ्यावर विश्वास ठेवा, तुमचे पुस्तक पाहिल्यानंतर, या संस्थेच्या संचालक मंडळाच्या सर्व सदस्यांना केवळ खोलवर परिणाम झाला नाही, तर पूर्णपणे खात्रीही झाली आहे की केवळ कच्च्या अन्नातूनच लोकसंख्येचे रक्षण होऊ शकते. सर्व रोग. आमचा समुदाय एक धर्मादाय संस्था आहे. आम्ही भारतात कच्च्या अन्नाची चळवळ राबविण्याचे ठरवले आहे. तुम्ही आम्हाला तुमचे पुस्तक इंग्रजी आणि स्थानिक भाषांमध्ये छापण्यास परवानगी दिल्यास, आम्ही प्रथम दहा हजार प्रती मोफत वितरित करू. आरोग्य मंत्रालयाशी देखील संपर्क साधा जेणेकरुन ते देखील त्यांच्या क्रियाकलापांमध्ये या समस्येचा विचार करा. आम्ही रुग्णालयांमध्ये देखील सत्य सिद्ध करण्याचा निर्णय घेतला.

आम्हांला माहीत आहे की तुमच्या तत्वज्ञानाचे वैयक्तिक हितसंबंधांच्या दृष्टीने विरोधक आहेत, पण भारतासारख्या देशात, जिथे बहुसंख्य लोकसंख्या गरीब आणि भुकेली आहे, कच्च्या अन्नाला योग्य जागा मिळेल आणि त्यामुळे कोट्यवधी मानवांना त्रास होईल. शिजवलेले अन्न आणि सवयी आणि चुकीच्या प्रथा सहन करा, वाचवा. "नंतर जेव्हा तुझं पुस्तक

प्रकाशित झाले आणि निकाल लागला, आम्ही तुमच्या कुटुंबासमवेत भारतात येण्याचे आमंत्रण पाठवू आणि निकाल तुमच्या डोळ्यांनी पाहा.

कृष्ण मोहन, उपाध्यक्ष प्रा. 17- ब, असफ अली रा. नवी दिल्ली

भारतीय दूतावासाकडून पत्र मिळाल्यानंतर, मी पुन्हा प्रयत्न करण्याचे ठरवले आणि आपल्या देशाच्या अधिकाऱ्यांना या विजयाची माहिती दिली. प्रथम, मी मोहम्मद रेझा शाह पहलवी यांना खालील पत्र लिहिले, शाही कार्यालयात पर्शियन, इंग्रजी आणि आर्मेनियन पुस्तकांचा खंड जोडला.

पत्र:

"मला तुमच्यासाठी अत्यंत आनंदाची बातमी आणताना अभिमान वाटतो ज्याची प्रथम कल्पना करणे कठीण आहे.

माझ्या तीस वर्षांच्या प्रयत्नांच्या, अभ्यासाच्या, संशोधनाच्या आणि अनुभवांच्या परिणामी आज हे निश्चितपणे सिद्ध झाले आहे की, सर्व आजारांची कारणे लोक नकळतपणे त्यांच्या शरीरात टाकलेले शिजवलेले अन्न, रसायने आणि इतर मृत पदार्थांच्या सेवनामुळे होतात. मला याची खात्री पटली जेव्हा मी माझी दोन लाडकी मुले गमावली, एक वयाच्या दहाव्या वर्षी आणि दुसरे वयाच्या चौदाव्या वर्षी, प्रसिद्ध डॉक्टरांच्या "प्रभावी" औषधे आणि "फॉर्टिफायिंग" पदार्थांच्या प्रिस्क्रिप्शनमुळे. मी आर्मेनियन भाषेत लिहिलेले एक तपशीलवार पुस्तक 1960 मध्ये छापले गेले आणि प्रकाशित झाले, त्यानंतर 1963 मध्ये माझ्या पर्शियन सहकारी महिला/पुरुषांना माहिती देण्यासाठी, मी तात्पुरते पर्शियन भाषेत एक लहान पत्रिका प्रकाशित केली, ज्याची एक प्रत मी त्याच वेळी सादर केली. उल्लेखित पुस्तकाची दखल सांस्कृतिक आणि कला मंत्री श्री.पहलबोड यांनी घेतली. त्यांनी मला बोलावून घेतले आणि अनेक बैठकीनंतर माझी ओळख डॉ.

अब्बास नफीसी, रेड लायन आणि सनचे महासचिव. खाजे नूरी मॅटर्निटी हॉस्पिटलचे प्रमुख श्री. डॉ. अब्बास नफीसी आणि डॉ. अबोलकासेम नफीसी यांना माझ्या कल्पना आणि मते आवडली आणि त्यांनी सर्व प्रकारची मदत व सहकार्य करण्याचे वचन दिले; कच्च्या अन्नाबद्दल प्राथमिक तपासणीच्या उद्देशाने, त्यांनी माझी निमुनेह अनाथाश्रम आणि नंबर वन नर्सरी आणि बहरामी चिल्ड्रन हॉस्पिटलमध्ये ओळख करून दिली. दुर्दैवाने, मला तेथे काही अडचणी आल्या, कारण काही डॉक्टर आणि कर्मचाऱ्यांना जुन्या चुकीच्या कल्पनांपासून वेगळे करणे आणि त्यांचे विचार नवीन कल्पनांसह परिचित करणे आवश्यक होते, म्हणून, काम पुढे ढकलल्यामुळे माझे प्रयत्न निष्फळ राहिले आणि मी तात्पुरता त्याग केला. बाब अर्थात, महान सह

खेद वाटतो, विशेषत: मी त्यांच्या चुकीच्या खाण्याच्या सवयींचे हानिकारक परिणाम जवळून पाहिले आहेत.

मुळात, उल्लेख केलेल्या संस्थांचे प्रशासक तसेच सर्व डॉक्टरांनी मृत अन्नाच्या वास्तविक परिणामाकडे लक्ष दिले नाही आणि सर्व रुग्णांना फक्त शिजवलेले आणि अत्यावश्यक अन्न दिले, जसे की रेस्टॉरंट्स, ज्यामुळे 100% रोग होतात. माझ्या स्वतःच्या देशात यश न मिळाल्यानंतर, मी माझ्या कल्पना परदेशातील शास्त्रज्ञांसमोर व्यक्त करण्याचे ठरवले, जेणेकरून कदाचित अशा प्रकारे मला माझ्या मायदेशात माझी योजना लागू करण्यासाठी वैध आणि निर्विवाद पुरावे मिळू शकतील. आता वेळ आली आहे, शाह आणि लोकांच्या श्वेतक्रांतीद्वारे तुमचा हेतू जगाला दाखवून देणारी ही महत्त्वाची माहिती तुमच्यापर्यंत पोहोचवणे हे माझे पवित्र कर्तव्य आहे असे मला वाटते .

माझे इंग्रजी पुस्तक 1963 मध्ये प्रथम छापले गेले आणि प्रकाशित झाले आणि ते विकले गेले. त्यानंतर, 1965 मध्ये, मी अर्मेनियन भाषेत दुसरे पुस्तक प्रकाशित केले आणि दोन वर्षांनंतर मी तेच पुस्तक इंग्रजी भाषेत अनुवादित केले, ज्याद्वारे मी ते प्रत्येक तुमच्याकडे पाठवले आहे. मी या पुस्तकांचे दहा हजार खंड आणि सुमारे साडेपाच लाख विनामूल्य पत्रके परदेशातील राजकारण्यांना, वर्तमानपत्रे, संस्था, विद्यापीठे इत्यादींना माझ्या वैयक्तिक साधनांनी आणि साधनांनी पाठवली. यावर्षी पुन्हा, मी लोकांना मोफत देण्यासाठी आर्मेनियन भाषेत दहा हजार पत्रिका छापल्या. या उपक्रमांचा परिणाम असा झाला की आज जगातील देशांमध्ये, विशेषतः अमेरिका, भारत आणि आर्मेनियामध्ये लाखो लोक रॉ-व्हेज आहेत, त्यापैकी बहुतेक रुग्ण डॉक्टरांबद्दल निराश झाले होते आणि आता ते आपले जीवन परिपूर्ण आरोग्याने सुरू ठेवतात. त्यांच्याकडून मला हजारो धन्यवाद पत्रे येतात. जवळजवळ सर्व शाकाहारी आणि निसर्गोपचार डॉक्टर आणि इतर प्रगतीशील आरोग्य संस्थांनी माझी पुस्तके आणि पत्रके पसरवली आणि कच्च्या शाकाहारीपणाबद्दल व्यापक जाहिराती सुरू केल्या; ते त्यांच्या वृत्तपत्रांमध्ये माझ्या घोषणा प्रकाशित करतात, ते कच्च्या शाकाहारासाठी स्वच्छतागृहे बांधतात. मेक्सिकोमध्ये कच्चे अन्न अनाथालय स्थापन केले आहे. माझ्या पुस्तकाचा अर्जेंटिनामध्ये स्पॅनिश आणि दिल्लीत हिंदीमध्ये अनुवाद केला जात आहे आणि सध्या छापला जात आहे. बीबीसीने माझे पुस्तक टीव्हीवर सादर केले आणि त्यातील काही भाग लोकांना वाचून दाखवले; युरोप, अमेरिका इत्यादी देशांतील परोपकारी डॉक्टर "असाध्य" रूग्णांना माझा पत्ता देतात आणि वाचण्याची शिफारस करतात

कच्चे खाणारे पुस्तक. येरेवन अकादमीचे जीवशास्त्रज्ञ मासिक "विज्ञान आणि तंत्र" या मासिकात माझ्या मतांचे समर्थन करतात आणि समर्थन करतात.

माझे आर्मेनियनमधील मोठे पुस्तक दहा वर्षांपूर्वी प्रकाशित झाले असल्याने, द येरेवनमध्ये कच्च्या खाणाऱ्यांची संख्या वाढली. ते एकमेकांशी संबंध प्रस्थापित करतात आणि कच्च्या खाण्यावर आधारित पार्टी आणि उत्सव आयोजित करतात. या कच्च्या खाणाऱ्यांमध्ये अनेक डॉक्टरही दिसतात; येरेवन युनिव्हर्सिटीच्या पोषण विभागाचे प्रमुख आणि प्राध्यापक कच्च्या खाण्यावर व्याख्याने आयोजित करतात आणि या मेळाव्यात गंभीर आजारांपासून वाचलेले लोक त्यांचे अहवाल देतात.

उदाहरणार्थ, एक महिला डॉक्टर ज्याला अर्धांगवायूचा त्रास होता आणि होता चार वर्षे हालचाल करू शकलो नाही, चौदा महिन्यांच्या कच्च्या अन्नानंतर उभा राहिला आणि आता तो पूर्णपणे प्रकृतीत आहे. आणखी एक मनोरंजक उदाहरण: माझ्या नातेवाईकांपैकी एक, अठ्ठावीस वर्षांचा तरुण, मज्जातंतूच्या कमकुवतपणाने त्रस्त होता आणि त्याचे हात पाय हलवता येत नव्हते; त्याने माझ्या मोफत सूचनांकडे लक्ष दिले नाही, तीन वेळा युरोपला प्रवास केला आणि एक दशलक्ष रियाल पेक्षा जास्त खर्च करून शेवटी त्याला लॉसनेतील एका प्रसिद्ध न्यूरोलॉजिस्टकडून कच्चे खाण्याचे पुस्तक मिळाले ज्याने माझे पुस्तक वाचले होते आणि सत्य जाणून घेतले होते. तो तेहरानला परतला.

संबंधित फाइलमध्ये हजारो समान कागदपत्रे आहेत आणि आय मी ते कोणत्याही नियुक्त व्यक्तीला सादर करण्यास तयार आहे. शेवटी, मला नुकतेच मिळालेले सर्वात मोठे यश हे आहे की भारत सरकारने अधिकृतपणे माझे पुस्तक उपयुक्त म्हणून ओळखले आहे आणि ते प्रकाशित करण्याचा आणि भारतातील लोकांना ते वाचण्याची शिफारस करण्याचा निर्णय घेतला आहे जेणेकरून ते पुस्तकाच्या सूचनांचे पालन करू शकतील. . आणि रोग, दारिद्र्य आणि भूक यापासून वाचवा.

आज हे निश्चितपणे सिद्ध झाले आहे की जे सेवन टाळतात शिजवलेले अन्न, विषारी औषधे आणि इतर मृत पदार्थ सर्व रोगांपासून मुक्त असतात, मग ते हलके असो किंवा जड, जसे की हृदयविकाराचा झटका, कर्करोग, मधुमेह, संसर्गजन्य रोग, सर्दी. इत्यादी जतन केले जातात. उपलब्ध कागदपत्रांवरून हे सिद्ध होते की, जसजशी नवीन रुग्णालये उघडली जातात, तसतशी रुग्णांची संख्या प्रमाणानुसार वाढते; कारण रूग्णालये, फार्मसी आणि किचन हे रोगाच्या उद्रेकाचे स्रोत आहेत; त्यामुळे नवीन रुग्णालये बांधण्याची गरज नाही, तर रुग्णालये रुग्णविना राहतील आणि एकामागून एक बंद पडतील, अशी परिस्थिती निर्माण झाली पाहिजे.

ही स्थिती केवळ लोकांच्या खाण्याच्या पद्धती बदलण्यात आहे. काही लोकांच्या मते, हे करणे खूप सोपे आहे.

भारत सरकारने ठरविल्याप्रमाणे, सर्वप्रथम, कच्च्या अन्नाचे पुस्तक वाचण्यासाठी राष्ट्राला शिफारस करणे आवश्यक आहे आणि दुसरे म्हणजे, स्वयंपाक करणे हे अनैसर्गिक आणि अत्यावश्यक कृत्य असल्याचे अधिकृतपणे जाहीर केले जावे. मृत अन्न, विषारी औषधे आणि रासायनिक जीवनसत्त्वे यांच्या खोट्या आणि दिशाभूल करणाऱ्या जाहिरातींना मर्यादा असावी.

शेतकऱ्यांना विषारी औषधे वाटण्याऐवजी आरोग्य दलाचे अधिकारी त्यांना काही जिवंत भाजीपाला कसा पिकवायचा हे शिकवू शकतात. आणि अंकुरलेले गहू, तयार केलेले स्वादिष्ट आणि स्वस्त आरोग्यदायी पदार्थ किंवा एखादी व्यक्ती दोन रियाल जिवंत गहू, दोन रियाल खजूर आणि दोन रियाल भाजी याने आपले शरीर कसे पूर्णतः तृप्त करू शकते आणि रोगविना जगू शकते.

प्रेस, रेडिओ आणि टेलिव्हिजनच्या माध्यमातून खाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये होणारे बदल, जिवंत आणि खरोखर उत्साहवर्धक नैसर्गिक पदार्थ तयार करण्याबद्दल राष्ट्राला चेतावणी देणे आणि लिहून देणे शक्य आहे; रुग्णालये हळूहळू सेनेटोरियममध्ये बदलली जाऊ शकतात; पाळणाघरे, अनाथाश्रम आणि रुग्णालये खाऊ घालण्याचा मार्ग हळूहळू अनिवार्य कच्चा-शाकाहारी बनला पाहिजे. परिणामी, लोक ही स्वच्छतागृहे त्यांच्या घरी हलवतात आणि स्वतःचे डॉक्टर बनतात. लवकरच रुग्णालये रुग्णांनी रिकामी होतील आणि एकामागून एक बंद केली जातील. सर्व प्रकारच्या तंबाखू, पेये, मांस, मासे आणि इतर हानिकारक पदार्थांचे सेवन हळूहळू कमी होईल.

बदाम, पिस्ता, खजूर, मनुका आणि अशा मौल्यवान खाद्यपदार्थ आणि इतर अनेक फळे आणि भाज्या इतर देशांत कमी किमतीत निर्यात केल्या जातात, हे थांबवले पाहिजे आणि निर्यात होऊ नये. त्यामुळे इथे पिकवलेले अन्न आपलेच लोक खातील आणि परिणामी लोकांचे राहणीमान उंचावेल आणि नकारात्मक वृत्ती कमी होईल. चोरी, गुन्हे आणि बनावटगिरी नाहीशी होईल. सुरुवातीला अशक्य वाटणारी ही गोष्ट काही वर्षातच आपल्या मायभूमीत प्रत्यक्षात येईल.

काही पैसाप्रेमी आणि निर्दयी डॉक्टरांच्या मूर्खपणाच्या, खोट्या आणि गैरसमजांकडे आपण लक्ष देऊ नये, कारण ते केवळ त्यांच्या दाव्यांसह रोगांपासून बचाव करण्यासाठी लहान उपाय शोधण्यात असमर्थ ठरले आहेत, परंतु त्यांच्या चुकीच्या कृतींनी आणि

चुकांमुळे या आजारांचा प्रसार झाला. या सर्व चर्चेचे उत्तर केवळ कार्य आणि कृतीचे निश्चित परिणाम आहे. माझ्या कुटुंबात मिळालेला निकाल त्यांच्यासाठी पुरेसा नसेल, तसेच इतर देशांत विखुरलेले कच्चे अन्न खाणाऱ्यांमध्ये, मला पुरेशा सोयी-सुविधा मिळाल्यास, मी माझ्या दाव्याची सत्यता कृतीने सिद्ध करण्यास व सिद्ध करण्यास तयार आहे. कमी कालावधीत.

माझी विनंती आहे की, मी तुम्हाला इंग्रजीत पाठवलेली पुस्तके आणि सूचना तुम्ही संयमाने वाचा."

"गरिबी आणि रोगापासून मानवतेच्या महान तारणकर्त्याच्या उपस्थितीत:

मी इम्पीरियल आर्मीचा एक सेवानिवृत्त अधिकारी आहे, जो 1344 साली जास्त लठ्ठपणामुळे (पर्शियन सोलर कॅलेंडर) अठरा वर्षे आणि तीन महिन्यांचा अनुभव घेऊन सेवानिवृत्त झालो आहे. गंभीर आजारांची व्यवस्था केली होती. माझ्या लठ्ठपणावर उपचार करण्यासाठी मी काही काळ निवृत्त होण्यापूर्वी, जे माझे वजन सुमारे 125 किलो होते, मेट्रिकल सारख्या स्लिमिंग गोळ्या लिहून दिल्या आणि मी त्या घेतल्या आणि परिणामी माझे वजन 150 किलोपर्यंत पोहोचले आणि वाढतच गेले. जोपर्यंत मी काम करण्याच्या शक्तीपासून पूर्णपणे वंचित होतो. मग जीवनसत्त्वे, कबाब आणि इतर पदार्थ लिहून दिल्याने मलाही दमा झाला. मला सेवानिवृत्त करण्याचा निर्णय घेण्यात आला, म्हणजे, लाभांशिवाय, म्हणजेच अपूर्ण पगारासह. यावेळी माझा दम्याचा छळ होत असताना त्यांनी मला लष्कराच्या ५०२ क्रमांकाच्या हॉस्पिटलच्या ऍलर्जी विभागात पाठवले आणि माझ्या हातात अठरा प्रकारची इंजेक्शन्स दिली आणि त्यातली प्रत्येक इंजेक्शन फुगली, ते म्हणाले की, तू आहेस. त्या गोष्टींची ऍलर्जी आहे, अर्थातच त्या सर्व फुगल्या, पण दोन-तीन त्यांनी याचिका रिकामी न होता लगेच विचार केला आणि सांगितले की तुम्हाला त्यांची ऍलर्जी आहे आणि तुम्ही आठवड्यातून तीन वेळा इंजेक्शन घ्या; परिणामी, मला हृदयाचा दमा झाला आणि इतर गोळ्या जसे की व्हॅलियम, ब्रेस्ट सिरप आणि प्राणघातक औषधे लिहून दिल्याने माझी किडनी निकामी झाली आणि पोटात तीव्र सूज आली. मग माझे वजन 160 किलो वरून वाढले आणि पुन्हा डॉक्टरांनी सांगितलेल्या मजबूत कॉर्टेन गोळ्या घेतल्याने मी दररोज लठ्ठ होत गेलो आणि मला तथाकथित कोर्टनी लठ्ठपणा आला आणि मला पुन्हा स्ट्रेचरवर पाठवण्यात आले.

चिरंतन उपचारासाठी त्याच हॉस्पिटलच्या वॉर्डात! नाभीसंबधीच्या हर्नियाच्या शस्त्रक्रियेनंतर, डॉक्टरांनी मला सांगितले की मी तुमच्या पोटात पेनिसिलिनचे तीस दशलक्ष युनिट्स रिकामे केले; आता मला समजले की या पेनिसिलिनने मी मृत्यूच्या उंबरठ्यावर पोहोचलो होतो. यावेळी, माझ्या लहान मुलीला हृदयाचा संधिवात होता आणि वयाच्या १८ व्या वर्षापर्यंत तिला दर आठवड्याला एक दशलक्ष दोनशे पेनिसिलिन (पेनाडोर) टोचावे लागत होते. दुसरीकडे, माझ्या लहान मुलाचे पाय बाजूने वाकलेले होते आणि त्यामुळे त्याला त्रास होत होता. - रॅचाइटिस म्हणतात. माझ्या आणि माझ्या मुलांचे गरिबी आणि अनेक आजारांनी त्रस्त असलेल्या माझ्या पत्नीने फॅमिली सपोर्ट कोर्टात तक्रार दाखल करून पोटगी मागितली आणि माझ्या कमी पगारामुळे मी पोटगी देऊ शकलो नाही, मी तिला घटस्फोट दिला, याचा अर्थ तिला वाचवणे. या दु:खी जीवनातून. मी पाच आजारी आणि अनाथ मुलांसोबत राहिलो. दररोज, जेव्हा मी आरोग्य विमा पुस्तिका घेऊन डॉक्टरांकडे जात असे, तेव्हा मोठ्या प्रमाणात पुस्तिका भरल्या जात होत्या आणि भेटी, ईसीजी आणि प्रयोगशाळेच्या शुल्काच्या रूपात माझ्या पगाराची मोठी रक्कम लुबाडण्यात आली होती. इन्शुरन्स फ्रँचायझीसाठी मी माझ्या पगारातील काही भाग देखील गमावेल.

माझी परिस्थिती लक्षात घेणा-या माझ्या मुलाच्या शाळेच्या बुककीपरने मला कच्चे खाण्याचे पुस्तक सुचवले. मी हे पुस्तक पूर्ण उत्साहाने वाचले आणि त्यातील मजकूर मी स्वीकारला आणि माझ्या मुलांसह आम्ही 100% कच्चे शाकाहारी खाण्यास सुरुवात केली. काही दिवसांतच माझा दमा दूर झाला; मग माझ्या मुलीची प्रकृती हळूहळू सुधारली आणि माझ्या लहान मुलाचे पाय सरळ झाले आणि मी माझे तारुण्य पुन्हा सुरू केले. सहा महिन्यांत माझे वजन 160 ते 70 किलोपर्यंत कमी झाले. या काळात, पूर्णपणे कच्चे खाल्ल्याने, मी मुलाचे जीवन आणि ताजेपणा परत मिळवला आहे आणि मी स्वतःशी शपथ घेतली आहे की मी कधीही घातक अन्नाला हात लावणार नाही. मी तुमच्या पुस्तकाला दुर्दैवापासून वाचवतो."



श्री अकबर तोफांगची- क्र. 11, खाझाई गल्ली, अरेबियन शेजार, नासेर खोसरो सेंट, तेहरान.

या पत्राची लेखिका एक महिला आहे जी तेहरान रॉ व्हेगन्समध्ये येते
क्लबमध्ये दररोज तिच्या कामानंतर आणि आम्हाला क्लबमध्ये मदत करते आणि कधीकधी ती
क्लबच्या कामातील काही व्हिडिओ देखील कॅप्चर करते:

"मी कच्च्या शाकाहाराने कर्करोगावर मात कशी केली: लवकरच

मी कच्चा जाण्याचा माझा दुसरा वर्धापन दिन साजरा करणार आहे. फक्त दोन वर्षांपूर्वी जेव्हा माझ्या कर्करोगाच्या वेदना तीव्रतेने वाढत होत्या, तेव्हा मला एका कच्च्या अन्न पुस्तकाची ओळख करून देण्यात आली ज्याने माझे जीवन पूर्णपणे बदलले. खरे तर या पुस्तकाने माझे प्राण वाचवले.

2533/2/21 रोजी (पर्शियन शाही कॅलेंडर) मला माझ्या उजव्या छातीत काहीतरी विचित्र वाटले. थोडासा अस्वस्थ होऊन मी डॉक्टरांकडे गेलो, पण एक्स-रेमध्ये काही असामान्य दिसत नव्हते. दोन महिन्यांनंतर, वेदना सुरू झाली आणि लवकरच तीव्र झाली. उपचारासाठी डॉक्टरांच्या भेटीगाठी सुरू झाल्या.

2533/6/25 रोजी माझ्या परवानगीने शस्त्रक्रिया करण्यात आली; जेव्हा मी शुद्धीवर आलो तेव्हा माझ्या लक्षात आले की माझा उजवा स्तन नाहीसा झाला आहे, माझा उजवा हात सुन्न झाला आहे.

2535/1/5 पर्यंत माझा मूड फारसा बदलला नाही, जेव्हा मला माझ्या डाव्या मांडीला वेदना जाणवू लागल्या, मी अनेक डॉक्टरांकडे गेलो आणि अनेक फोटो काढल्यानंतर त्यांनी हाडांच्या कर्करोगाचे निदान केले आणि ऑर्डर दिली.

डोक्यापासून पायापर्यंत ऑस्टियोटॉमीचा संगणकीकृत अहवाल. आजार वाढू नये म्हणून दुसऱ्या एका शस्त्रक्रियेत माझे गर्भाशय आणि अंडाशय देखील काढून टाकण्यात आले. चाळीस दिवस झाले... डॉक्टरांनी सांगितले की मला पुन्हा रुग्णालयात दाखल करावे लागेल. मी परदेशात जाऊन तिथे उपचार सुरू ठेवण्याचा निर्णय घेतला. मी इस्रायलला गेलो; त्यांनी माझे उजवे स्तन काढून टाकल्यानंतर, त्यांनी दर तीन महिन्यांनी माझ्या फुफ्फुसाचे आणि यकृताचे फोटो काढले. माझ्या शरीरात बरेच रेडिएशन घुसले. त्यांनी माझ्यावर चाळीस सत्रांसाठी कोबाल्टचा उपचार केला, प्रत्येक सत्रात त्यांनी कोबाल्ट एका बाजूला तीन मिनिटांसाठी आणि दुसऱ्या बाजूला तीन मिनिटांसाठी ठेवले.

इस्रायलमध्ये, त्यांनी पुन्हा फोटो आणि एक्स-रे काढण्यास सुरुवात केली, त्यांनी माझ्या गलगंडाचे फोटो काढले, ज्यावर मी वर्षांपूर्वी शस्त्रक्रिया केली होती.

शेवटी, माझ्या डॉक्टरांनी मला संपूर्ण प्रक्रिया समजावून सांगितली आणि म्हणाले: "त्यांनी तुझी छाती उशीरा काढली, हा रोग शरीराच्या तीन भागांवर, फुफ्फुस, यकृत आणि हाडांवर हल्ला करतो; तुला हाडांचा कर्करोग झाला आहे. तुझ्या फेमरचे डोके खूप पातळ झाले आहे. की विमानाच्या खुर्चीवर बसताना ते कसे तुटले नाही याचे मला आश्चर्य वाटते?"

इस्रायलमध्ये त्यांनी कोबाल्टची पंधरा सत्रे दिली. फोटो, पत्रे, प्रिस्क्रिप्शन आणि सूचनांनी भरलेली सुटकेस घेऊन मी तेहरानला परतलो. मी तेहरानमध्ये आठवडाभर केमोथेरपी घेतली आणि सकाळी सात ते दुपारी दोनपर्यंत त्यांनी माझ्या डोक्यात मीठ घातले. त्यांनी हार्मोन्स बंद केल्यामुळे, माझ्या शरीराचे वजन अठ्ठावन्न किलोवरून त्रेऐंशी किलो झाले. माझे केस गळतील आणि मी दाढी आणि मिशा वाढवणार असा अंदाजही त्यांनी वर्तवला होता. एके दिवशी, जेव्हा मला कॅप्सूल घ्यायची होती, तेव्हा मी माहितीपत्रक वाचले, तेव्हा मी पाहिले की या औषधाचे बारा पर्यंत प्रतिकूल परिणाम आहेत आणि मृत्यू होण्याची शक्यता आहे; पण मी अजूनही जिवंत होतो म्हणून मी स्वतःला त्रास देणे थांबवायचे ठरवले.

दहा महिन्यांनंतर माझ्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाचा बदल घडला. जेव्हा माझ्या एका मित्राने, ज्याला स्वतःला अर्धांगवायू झाला होता, त्याने मला सांगितले की एक महिना कच्चा शाकाहारी बनल्यानंतर त्याला खूप बरे वाटले, तेव्हा मी देखील कच्चा शाकाहारी बनण्याचा निर्णय घेतला. दुसऱ्या दिवशी, मी आजारी आणि निराश शरीरासह कच्च्या शाकाहारी क्लबमध्ये त्यांच्या पोषण पद्धतीबद्दल जाणून घेण्यासाठी गेलो. मी काही दिवस अर्धे कच्चे आणि अर्धे शिजवलेले खाल्ले, मला अधिकाधिक प्रोत्साहन मिळाले आणि शेवटी मी एक झालो.

पूर्ण कच्चा खाणारा. पहिला महिना कच्चा खाल्ल्याने माझ्या शरीरात एक चमत्कार घडला. माझ्या भुवयाचे केस, जे पूर्णपणे गळून पडले होते, ते पुन्हा वाढू लागले; माझ्याकडे चालण्यासाठी अधिक ऊर्जा होती, माझी दृष्टी सुधारली आणि मला पुनरुज्जीवित वाटले. एके दिवशी मी सेंट्रल इन्शुरन्स ऑफिसच्या संगमरवरी मजल्यावर पायऱ्यांवरून पडलो; मला अर्धांगवायू होईल असे वाटले. त्या दोन महिन्यांच्या कच्च्या अन्नामुळे माझ्या शरीरात इतके बदल झाले की त्यांनी माझ्या श्रोणीचे आणि पायांचे पुन्हा फोटो काढले तेव्हा डॉक्टर म्हणाले: "तुमची हाडे माझ्यापेक्षा निरोगी आहेत." माझ्या शरीरात त्या खोल जखमांच्या खुणा उरल्या नाहीत. मी सर्व कागदपत्रे आणि फोटो कच्च्या अन्नापूर्वी आणि नंतर ठेवले आहेत. आज दोन वर्षांच्या कच्च्या शाकाहारानंतर मी पूर्णपणे बदलले आहे. या काळात मी कोणतेही औषध घेतले नाही.

माझा उजवा हात, जो शस्त्रक्रियेनंतर पूर्णपणे बधीर झाला होता, तो परत सामान्य झाला आहे. केमोथेरपीनंतर त्वचेखाली मुरुमांनी भरलेले माझे शरीर बरे झाले आणि पिंपल्स नाहीसे झाले. या काळात माझे वीस किलो वजन कमी झाले. आता मी दिवसाचे आठ तास काम करतो आणि माझ्या मोकळ्या वेळेत मी खूप सक्रिय असतो. मला आशा आहे की या नवीन जीवनात माझा वेळ आनंदाने आणि निरोगीपणे व्यतीत होईल."



मरियम नेशन बरजान, 25 जुलै 1931 रोजी जन्म - तेहरान

***

जगभरातील विविध राष्ट्रांतील कच्च्या खाणाऱ्यांकडून मिळालेली ही आणि इतर हजारो पत्रे हे सिद्ध करतात की जे रुग्ण औषधे आणि शिजवलेले अन्न वापरणे थांबवतात ते सर्व प्रकारच्या रोगांपासून ताबडतोब आणि कायमचे बरे होतात.

आर्मेनियाची राजधानी येरेवन येथे प्रकाशित होणारे "AVANGUARD" वृत्तपत्र आपल्या एका अंकात (1964, क्र. 98) लिहिते: "अनेक अभियंते, संगीतकार आणि चित्रकार, सर्व

जे विद्वान आहेत ते कच्चा खाणारे झाले आहेत. ते तुम्हाला खात्री देतात की त्यांना इतके हलके आणि निरोगी वाटते की त्यांना घाम येत नाही आणि त्यांच्या हृदयाची धडधड जाणवत नाही."

"सायन्स अँड लाइफ" नावाच्या मॉस्को जर्नलने कबूल केले आहे त्याच्या मार्च, 1965 च्या अंकाच्या वाचकांमध्ये असे अनेक कच्चे खाणारे आहेत, जे विविध रोगांनी बरे झाले आहेत आणि त्यांच्या पुनर्प्राप्तीची संपूर्ण माहिती संपादकांना दिली आहे.

अशा परिस्थितीत जीवशास्त्रज्ञ आणि इतर जबाबदार अधिकारी कच्च्या-खाण्याच्या तत्त्वांची अंमलबजावणी करण्यासाठी सक्रिय उपाययोजना का करत नाहीत हे समजू शकत नाही. मानवजातीची रोगांपासून मुक्तता आणि प्रत्येकासाठी आनंदी जीवन सुनिश्चित करण्याच्या त्यांच्या अंतिम ध्येयापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग सापडला असताना ते संकोच का करतात? जर त्यांनी निवडले तर ते प्रत्येक आजारी व्यक्तीला दोन महिन्यांत बरे करू शकतात आणि त्यांच्या रूग्णांची रुग्णालये रिकामी करू शकतात. हे उद्दिष्ट साध्य करायचे आहे की नाही हे त्यांना विचारणे प्रत्येक थोर व्यक्तीचे कर्तव्य आहे.

मी संपूर्ण जगाला प्रतिज्ञापूर्वक घोषित करतो की यापुढे विषारी औषधांची शिफारस आणि शिजवलेल्या अन्नाची शिफारस मानवतेच्या विरुद्ध सर्वात निर्दयी अपराध म्हणून गणली जातील.

सर्व मानवी आजारांमुळे.

***



सुंदर 7 वर्षांचा पांढरा कुत्रा, जॅकी त्याच्या आयुष्याच्या पहिल्यापासून एक कच्चा शाकाहारी म्हणून आमच्यासोबत राहतो.

आता हे सहज सिद्ध झाले आहे की मांसाहार इतरांसाठीही अनैसर्गिक आहे प्राणी, आणि आमच्याकडे खरे मांसाहारी नाहीत. जॅकीला जन्मापासूनच आपण खात असलेल्या अन्नाची सवय आहे. त्याच्या बहुतेक अन्नात गहू, खजूर, मनुका, पिस्ता, कोशिंबीर आणि विविध फळे असतात, ही सर्व जिवंत (कच्च्या) स्वरूपात असते, कारण आमच्या घरात एक ग्रॅमही मेलेले अन्न नाही. हा कुत्रा अगदी इच्छेने कांदा आणि मुळा खातो.

जेव्हा आपण त्याला शहराबाहेर घेऊन जातो तेव्हा तो कोकरूसारखा हिरव्यागार कुरणात चरतो. इतर कुत्र्यांच्या तुलनेत हा कुत्रा अत्यंत निरोगी, ताजे आणि उर्जेने परिपूर्ण आहे. सिंह, बिबट्या आणि लांडग्यांच्या पिल्लांना या कुत्र्यासारख्या वनस्पती खाण्याची सवय लावायची असेल, तर काही पिढ्यांनंतर ते त्यांचा क्रूरपणा पूर्णपणे सोडून देतील आणि शांत होतील आणि ते गायीसारख्या इतर प्राण्यांबरोबर एकत्र राहू शकतील. पण याउलट आपण गायींना कधीच मांस खाण्याची सवय लावू शकत नाही.

काय टाळावे?

सल्फर किंवा तीक्ष्ण पाण्याने प्रक्रिया केलेले सुके फळ किंवा इतर रसायनांसह सेवन करू नये, कारण त्याचे कोणतेही पौष्टिक मूल्य नाही आणि ते फक्त एक विषारी पदार्थ आहे, जेणेकरून कृमी देखील त्याच्या जवळ जात नाहीत. आपण ते ऑलिव्ह ऑईल वापरू नये जे रसायनांनी फिल्टर केलेले आहे आणि त्याचा नैसर्गिक रंग किंवा वास आणि चव नाही.

आणि त्याचे पौष्टिक मूल्य गमावले आहे. मीठयुक्त ऑलिव्ह, लोणची काकडी आणि मीठ किंवा व्हिनेगरसह तयार केलेले लोणचे जिवंत आणि नैसर्गिक पदार्थ मानले जात नाहीत. तसेच, व्हिनेगर, वाइन आणि अशा खाद्यपदार्थ जे त्यांच्या मूळ आणि नैसर्गिक स्थितीतून परत आले आहेत त्यांना कोणतेही पौष्टिक मूल्य नाही. मीठ देखील अशा प्रकारे तयार केले जाते जे गरम होते आणि हानिकारक असते, त्याव्यतिरिक्त, शरीराला आवश्यक मीठ फळे आणि भाज्यांमध्ये असते. फळे आणि भाज्या धुण्यासाठी परमँगनेट किंवा इतर जंतुनाशक वापरू नका.

गरम खोल्या, गरम कपडे आणि गलिच्छ हवा टाळा. साबण किंवा शैम्पू वापरू नका, त्यामध्ये त्वचा आणि शरीरासाठी हानिकारक रसायने असतात; शक्य तितक्या लवकर शॉवर घ्या.

कच्चे शाकाहारी लोक अनैसर्गिक, शिजवलेले, मांसाहारी आणि चरबीयुक्त पदार्थ खात नाहीत खूप तहान लागणे; तो थंड पाण्याने विझवल्या जाणाऱ्या निरर्थक कॅलरी वापरत नाही, त्याची जागा पाण्याने भरण्यासाठी घाम येत नाही. याव्यतिरिक्त, नैसर्गिक पदार्थांमध्ये पुरेसे पाणी असते. निसर्गाने नैसर्गिक अन्नपदार्थ अशा प्रकारे तयार केले आहेत की ते उन्हाळ्यात पाणी भरलेले असतात आणि हिवाळ्यात पाणी कमी असतात. जेव्हा कच्चा खाणाऱ्याला तहान लागते तेव्हा तो काकडी किंवा टोमॅटो किंवा एक कप फळांचा रस किंवा शुद्ध वसंत पाणी खाऊन त्याची तहान भागवतो. या उद्देशासाठी आणि साखरेच्या पाकात मुरवलेले फळ इत्यादीमध्ये पाणी घालण्यासाठी, प्रत्येक सजीवाने दररोज एक किंवा दोन ग्लास स्प्रिंगचे पाणी तयार केले पाहिजे. तत्वतः, जिवंत खाणाऱ्याने त्याच्या शरीरात कोणतेही रासायनिक किंवा विषारी पदार्थ येऊ देऊ नये, जरी त्याचे प्रमाण अगदीच कमी असेल; तो म्हणजे त्याने नळाचे पाणी पिऊ नये. या पाण्यात क्लोरीन आणि फ्लोराईड असते आणि ते कितीही कमी का असेना, कारण त्यात सूक्ष्मजंतू मारण्याची ताकद असते, तसेच मानवी शरीरातील पेशींना हानी पोहोचवण्याचीही शक्ती असते. मानवी पेशी देखील सूक्ष्मजंतूंप्रमाणे संवेदनशील असतात, ते देखील त्वरीत विषबाधा होतात आणि अपयशी ठरतात, या चुकीच्या प्रथेवर जगभरातून जोरदार टीका केली जाते. काही लोक या विषबाधाला कमी लेखतात, ते हे नळाचे पाणी घेतात, त्यात काही नवीन रसायने आणि विष टाकतात, त्याचे वेगवेगळे रंग बनवतात आणि त्याला नॉन-अल्कोहोलिक पेय म्हणतात.

महिन्यातून एकदा, आम्ही आमच्या जवळ असलेल्या तेहरानच्या वनाक झऱ्यावरून काही भांडे पाणी आणतो आणि ते वापरतो. झरेचे पाणी आणि नळाचे पाणी यांच्या चव आणि वासात खूप फरक आहे.

फवारणी आणि रासायनिक खते ही या काळातील "सुसंस्कृत" लोकांची अविवेकी कृती आहे. लोभी लोक पृथ्वीला विष देतात

रासायनिक खते आणि कृत्रिमरित्या उत्पादनाचे प्रमाण वाढवते आणि त्याऐवजी त्याची गुणवत्ता कमी करते; ते फळे आणि भाज्या पिकल्यावर फवारणी करतात आणि लोकांना लगेच विकतात. नंतर या फवारणीचा शोध लावणाऱ्या डॉक्टरांना स्वतःच्या कामाचा वाईट परिणाम दिसतो आणि ते थांबवण्याऐवजी तो फळे आणि भाज्या खाण्यास मनाई करतो.

आता अशी परिस्थिती असल्याने लोकांनी हानी करू नये
एक निमित्त म्हणून फवारणी आणि फळे आणि भाज्या शिजवा. कारण जर फवारणीमुळे उत्पादनाचे मूल्य 10% नष्ट होते, तर स्वयंपाक केल्याने त्याचे मूल्य 100% नष्ट होते आणि त्याच वेळी, फवारणीपेक्षा मृत अन्नामध्ये जास्त विष निर्माण होते. लोकांनी हे विषयुक्त पदार्थ चांगले धुवावेत आणि त्याचबरोबर या अमानुष प्रथेविरुद्ध लढा द्यावा. आता जगभरातून लोकांचा आवाज उठतो. ते संघटना तयार करतात, मासिके छापतात आणि रासायनिक खते आणि कीटकनाशकांशिवाय तयार केलेले अन्न लोकांना खायला देण्यासाठी विशेष स्टोअर्स आणि सेनेटोरियम आणि बोर्डिंग हाऊस उघडतात. माझे काही परदेशी अनुयायी, स्वतःसाठी खाजगी बाग ठेवण्यासाठी जमीन खरेदी करतात आणि त्यांच्या फळे आणि भाजीपाल्याची गरज रासायनिक खतांशिवाय पुरवतात आणि वास्तविक स्वातंत्र्यात जगतात.

तेहरान रॉ व्हेगन्स असोसिएशनचे साहस मी माझे पुस्तक फ्रेंच, जर्मन, स्पॅनिश आणि अरबी भाषेत

अनुवादित करून प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला आणि अतिशय मनोरंजक अक्षरांमधून पुस्तके बनवण्याचा आणि माझ्या जागतिक क्रियाकलापांचा विस्तार करण्याचा निर्णय घेतला, परंतु मित्रांनी आणि कच्चे खाद्यविक्रेत्यांनी तेहरानमध्ये क्लब स्थापन करण्याचा आग्रह धरला. . काही संस्थापकांसोबत मिळून आम्ही आमच्या दोघांमध्ये काही रक्कम गोळा केली, एक सनद तयार केली आणि कामाला सुरुवात केली. मी माझ्या घराच्या तळमजल्यावर पाणी, वीज आणि टेलिफोन असलेल्या माझ्या दोन मोठ्या खोल्या क्लबला मोफत दिल्या आणि क्लब आणि कच्च्या शाकाहारी रेस्टॉरंटचे व्यवस्थापन करण्यात अडीच वर्षे घालवली. मी माझ्या तत्वज्ञानावर आणि आपल्या समाजाच्या घटनेशी विश्वासू असलेले सदस्य एकत्र केले आणि ते सक्रिय होते, मदत करतात, मैत्रीपूर्ण बैठका आयोजित करतात, कच्च्या खाल्ल्याने मिळालेल्या परिणामांबद्दल बोलले, भेटवस्तू गोळा केल्या आणि त्यांनी मोठ्या कुटुंबाप्रमाणे विनोद केला आणि यामध्ये आम्ही सुमारे 900 सदस्य एकत्र केले.

ग्रुपच्या स्थापनेनंतर एक वर्षानंतर श्री जावद रमेझानी,
जो गंभीर आजारी होता आणि डॉक्टरांनी त्याचे पोट कापले होते आणि

ड्युओडेनम आणि त्याच्या पोटात बदल केले, तो मरत असताना क्लबमध्ये आला (त्याने सांगितल्यानुसार) आणि सदस्य झाला, तो कच्चा खाणारा बनला आणि मृत्यूपासून वाचला. त्यांना समाजाच्या कार्यात खूप रस होता आणि ते संचालक मंडळाचे सदस्य म्हणून निवडले गेले. दुर्दैवाने, त्याला कच्च्या शाकाहारीपणाचे खोल आणि साधे तत्वज्ञान कधीच समजले नाही. तो कधीकधी म्हणाला: "माझा विचार अजून एतेरहॉव्हच्या मनात पोहोचला नाही, तो एक दिवस तिथे पोहोचू शकतो." मी वर्षानुवर्षे या दिवसांची वाट पाहत होतो, पण व्यर्थ. श्री रामेझानी म्हणाले: "अतेरहॉव्हने डॉक्टर आणि वैद्यकीय विज्ञानावर हल्ला करू नये आणि त्यांच्या चुकीच्या कृतींचा निषेध करू नये." पण माझे हे मत नव्हते आणि मला लोकांना सत्य सांगायचे होते.

जेव्हा क्लबचे कार्य थोडे समृद्ध झाले, तेव्हा मी माझ्या घराचा पहिला मजला रिकामा केला, दलालांनी देऊ केलेल्या भाड्याच्या एक तृतीयांश भागासह मागील खोल्या जोडल्या आणि त्या क्लबला दिल्या (निम्मे घर माझ्या मालकीचे आहे. पत्नी. मला माझ्या अर्ध्या भागातून भाडे मिळत नाही). माझ्या स्वखर्चाने, मी रस्त्यावर एक खास दरवाजा उघडला आणि स्टोरेजसाठी 30 क्यूबिक मीटर तळघर बांधले, समाजातील सदस्य नियमित बैठका घेत नाहीत, आम्ही काही सक्रिय सदस्यांमध्ये संचालक मंडळ नियुक्त केले आणि क्रमाने रमझानी यांचे मत चुकीचे आहे हे त्यांना सिद्ध करण्यासाठी मी त्यांना स्वतः बोर्ड निवडू दिले. त्यांनी डॉ.

मोहम्मद कार (तेहरान वैद्यकीय विद्यापीठाचे प्राध्यापक) संचालक मंडळाचे अध्यक्ष म्हणून. या डॉक्टरने बेताल आणि निरर्थक प्रयोगशाळा सूत्रांनी भरलेले "रॉ व्हेजिटेरिनिझम" नावाचे पुस्तक लिहिले आणि त्यांनी निरर्थक व्याख्याने देऊन प्रेक्षकांचा वेळ वाया घालवला. त्यांनी लवकरच क्लबमध्ये असा गोंधळ निर्माण केला की आम्हाला क्लबच्या घटनेच्या कलम 29 नुसार सदस्यत्वातून काढून टाकावे लागले. तो त्याच्या काही समविचारी लोकांसोबत गेला, मिनिस्टर्स सेंटवर "सायंटिफिक रॉ व्हेजिटेरिनिझम" नावाचा क्लब गुंतवला आणि उघडला, प्रत्येक व्यक्तीने 40 किंवा 50 हजार तोमन गमावले आणि ते बंद केले, काही लोकांना त्यांच्या कामाचा पश्चाताप झाला आणि पुन्हा आमच्या क्लबमध्ये सामील झाले. रमेझानी आपल्या चुकीच्या कृतीतून धडा घेतला नाही, उलट एका डॉक्टरऐवजी दोन-तीन डॉक्टरांना भाषण देण्यासाठी क्लबमध्ये आणले.

रॉ-इटिंग पुस्तकात मी वर्षांपूर्वी लिहिलेले माझे शब्द त्यांनी मान्य केले असते, तर अलीकडच्या काळात मरण पावलेले बहुतेक लोक आता जिवंत झाले असते. उदाहरणार्थ, वैद्यकीय यंत्रणेचे प्रमुख डॉ. इक्बाल,

ज्याने मला शिक्षा व्हावी म्हणून कोर्टाच्या स्वाधीन केले, पण तोच खऱ्या आयुष्यात शिक्षा भोगून मेला. सुदैवाने न्यायालयाने वैद्यकीय यंत्रणेची तक्रार बिनबुडाची ठरवून माझ्या बाजूने निकाल दिला. वैद्यकीय यंत्रणेने असा दावा केला की मी वैद्यकीय "विज्ञान" मध्ये हस्तक्षेप करत आहे, परंतु मला त्यांच्याशी काही देणेघेणे नाही, मी फक्त निसर्गाचा मार्ग दाखवतो आणि हा योग्य मार्ग लोकांना निरोगी ठेवेल आणि त्यांना बरे करेल आणि परिणामी, डॉक्टरांचे उत्पन्नाचे मार्ग बंद आहेत, परंतु कोणत्याही व्यावसायिकाला त्याचा पैसा कमावण्याचा व्यवसाय नष्ट होणे पसंत नाही! "कच्चे खाणे" या पुस्तकात ज्यात कच्च्या अन्नाचे तत्वज्ञान विवेचन केले आहे आणि या पुस्तकाच्या मार्गदर्शनाने कच्च्या शाकाहारी लोकांचा समाज तयार होतो, काही मूलभूत मुद्दे नमूद केले आहेत जे वैद्यकीय शास्त्राची चुकीची आणि हानिकारकता सिद्ध करतात.

मी या असोसिएशन आणि क्लबच्या प्रवाहावर खूप अवलंबून आहे कारण माझ्याकडे आहे मी सहा वर्षे माझा सगळा वेळ कसा वाया घालवला, जागतिक उपक्रमांपासून दूर राहिलो, कठोर परिश्रम केले आणि पैसे खर्च केले हे सिद्ध करण्यासाठी, परंतु हे सर्व प्रयत्न वाया गेले कारण काही फसवणूक करणाऱ्यांनी समुदाय, क्लब आणि रेस्टॉरंटची सर्व मालमत्ता बळकावली. आणि माझ्याकडून व समाजातील खऱ्या सदस्यांकडून फर्निचर घेऊन विरोधकांच्या स्वाधीन केले. श्री जावद रमेझानी, एक क्रूर आणि पैसाप्रेमी श्रीमंत व्यापारी; कच्च्या शाकाहाराच्या अत्यंत सोप्या आणि उत्कृष्ट तत्त्वज्ञानाचा सखोल अर्थ त्याला समजू शकला नाही, माझ्या मताच्या विरुद्ध, त्याला वाटले की आपण विज्ञानाद्वारे आपल्या गंतव्यस्थानावर लवकर पोहोचू. त्याचा त्याच्या मतावर एवढा विश्वास होता आणि स्वतःबद्दल इतकी खात्री होती की त्याने मला क्लबमधून बाहेर काढण्यासाठी काहीतरी करण्याचा निर्णय घेतला आणि स्वतःला माझ्या जागी आणि त्याच्या वैज्ञानिक तत्त्वज्ञानाला निसर्गाच्या नियमाच्या जागी बसवले. त्यांनी कच्च्या खाण्याच्या पुस्तकाऐवजी डॉ. माजदी यांचे 'खा आणि सुंदर व्हा' हे पुस्तक ठेवले आणि डॉक्टरांच्या मदतीने क्लबचा ताबा घेतला. हे धोकादायक उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी, त्याला शेकडो उल्लंघन, कायदा मोडणे, खोटे बोलणे, धमक्या, जबरदस्ती, स्टेजिंग इत्यादींचा वापर करावा लागला. प्रथम त्याने मोहम्मदरेझा महताबी आणि मनौचेहर सफारजादेह (संचालक मंडळाचे दोन सदस्य) यांना आपल्यापासून दूर करण्याचा प्रयत्न केला. .

28 वर्षीय कृषी अभियंता श्री. महताबी यांनी कच्चे अन्न खाऊन किडनीच्या गंभीर आजारातून वाचले, अनेक महिने क्लबच्या दुरुस्तीसाठी मदत केली. तो एक हुशार तरुण होता ज्याने क्लबचे वायरिंग, प्लंबिंग, पेंटिंग आणि सुतारकाम अभिमानाने केले.

मिस्टर सफरजादेह. त्यानंतर त्याने सहा महिने संपूर्ण क्लब आणि रेस्टॉरंट सांभाळले. त्यांनी कच्च्या सॅलड्स तयार करण्याचा अभ्यास केला आणि "रॉ व्हेज फूड्स, द ओन्ली ह्युमन फूड" नावाचे पुस्तक लिहिले. महतबी यांना समाजासाठी कृषी कंपनी स्थापन करायची होती, परंतु योग्य जमीन न मिळाल्याने त्यांची योजना अपूर्ण राहिली; महतबी हे फार श्रीमंत नाहीत, आणि जर आम्ही त्यांना क्लब सांभाळण्यासाठी थोडासा पगार देऊन ठेवले असते तर आमच्या क्लबची ही दयनीय अवस्था झाली नसती, पण श्री रमेझानी यांना इतका त्रास दिला गेला की ते आमच्यापासून पळून गेले. आणि त्याच्या मित्रांना सांगितले: "मी जाईन, शिजवलेले खाऊन मरेन." आणि त्याने तेच केले. तो खोरमशहरला गेला, केशवर्झी बँकेत नोकरीला लागला, घरापासून, मित्रांपासून आणि लोकांपासून दूर गेला, एकटा राहिला, स्वयंपाक केला आणि परिणामी त्याच्या मूत्रपिंडाचा आजार पुन्हा प्रकट झाला आणि त्याचा मृत्यू झाला.

श्रीमान मनुचेहर सफारजादेह यांनी क्लबसाठी कठोर परिश्रम केले आणि मदत केली, परंतु त्यांना कच्च्या शाकाहारीपणाचे सखोल तत्वज्ञान सर्वांत चांगले समजले आणि नेहमीच त्याचा बचाव केला, कारण श्री रमेझानी त्यांच्याकडे शत्रू म्हणून पाहत होते. फलक पांगले. मिस्टर सफारजादेह शिराझला गेले आणि मिस्टर अबुलफझल सदरात जाहरोमला गेले.

रमझानी आणि श्रीमान कायहानी राहिले, श्री.अबुलफजल कायहानी हे काही महत्त्वाचे व्यक्ती नाहीत, ते श्रीमान रमझानी यांचे नातेवाईक आणि त्यांचे विश्वासू मित्र आहेत.
या काळात मी तीन ते चार वेळा परदेशात गेलो, कच्चे शाकाहारी लोक मला जगभरात आमंत्रित करतात, त्यांना मला भेटायचे आहे आणि मी त्यांना भेटायला जातो. अशा परिस्थितीत श्री रमेझनी यांनी मैदान रिकामे पाहिले आणि त्यांची हुकूमशाही सुरू केली. आमच्याकडे अनुभवी कायदेतज्ज्ञांनी तयार केलेले संविधान आहे ज्यांनी सर्व गोष्टींचा अंदाज घेतला आहे आणि असे उल्लंघन रोखण्यासाठी माझे अधिकार मजबूत केले आहेत; पण रमेझानी साहेबांना कायदा माहीत नाही. त्याच्यासाठी, त्याची इच्छा कायदा आहे.

कलम 18, 21 आणि 29 नुसार श्री. रमेझानी आणि श्री.
कायहानी यांना कायदेशीररित्या समुदायातून काढून टाकण्यात आले आणि त्यांनी माझ्याविरुद्ध केलेली प्रत्येक हालचाल बेकायदेशीर आणि जबरदस्ती होती. मला हवे असल्यास, मी माझ्या अधिकाराचा वेळीच वापर करू शकलो असतो, त्यांना काढून टाकू शकलो असतो आणि असोसिएशनचे व्यवस्थापन हाती घेऊ शकलो असतो, परंतु हे जितके विचित्र वाटेल तितकेच, मला श्री रमेझानी यांच्या सक्रिय आणि गतिमान भावनेबद्दल विशेष रस होता. की तो सक्रिय होता आणि संघटनेला मदत करत होता. त्यांनी त्यांच्या बागेत चर्चासत्र आयोजित केले होते. मला त्याला नाराज करायचे नव्हते; मी नेहमी वाट पाहत होतो की तो आपली चूक मान्य करेल आणि आमच्याकडे परत येईल.

कदाचित तो माझी थट्टा करत असेल आणि स्वत:ला शहाणा समजत असेल कारण तो वैद्यकीय विज्ञान स्वीकारतो, पण मी नाही. तो म्हणाला: "लढण्यासाठी सर्व प्रकारचे साधन आणि योजना वापरल्या पाहिजेत." श्री. रमेझानी यांनी त्यांचे एक मित्र आणि वर्गमित्र श्री. मोस्तान यांची एक बुककीपर म्हणून नियुक्ती केली आहे, जो रेस्टॉरंट, कार्यालय आणि सभासदत्वाच्या विक्रीतून जमा झालेले सर्व पैसे बँकेत नेतो आणि श्री. रमेझानी यांच्या वैयक्तिक खात्यात टाकतो. रमेझनी श्रीमान या पैशाचे काय करतात? कोणालाच कळत नाही आणि कोणाला उत्तर देत नाही. श्री रमेझनी यांनी शिक्कामोर्तब केले होते; रविवारी आणि मंगळवारी 16:00 ते 20:00 आणि गुरुवारी 13:00 ते 15:00 व्याख्यान आणि रुग्णांची डॉक्टर आणि पोषणतज्ञांनी मोफत तपासणी केली. मी स्वखर्चाने छापलेल्या पत्रकांवर त्यांनी हा शिक्का मारला आहे, कारण श्री रमेझानी जाहिरातींवर पैसे खर्च करत नाहीत. मी वैद्यकीय कामात ढवळाढवळ करत असल्याची तक्रार वैद्यकीय यंत्रणेने केली, आता श्री रमेझानी हे करत आहेत.

त्यांनी काही काळ क्लबमध्ये एक्यूपंक्चर सुरू केले; कानात, नाकात, ओठात, कपाळावर, हाताला, गुडघ्यांमध्ये मूक पुतळ्यांसारखे सुया अडकवून भिंतीला टेकून बसलेले स्त्रिया, मुले, वृद्ध आणि तरुण! रोगाने सुईच्या टोकावरून उडी मारून त्यांना वाचवण्याची ते वाट पाहत होते!

शिजवलेल्या लोकांच्या अज्ञानामुळे कसले मजेदार दृश्ये निर्माण होत नाहीत? डॉ. नवाब यांनी क्लबच्या स्पीकरद्वारे भाषण दिले आणि घोषित केले की ते होव्हनेशियनच्या मताशी सहमत नाहीत. खूप छान, नवाब साहेब, जर तुम्हाला माझे तत्वज्ञान पटत नसेल तर तुम्ही या क्लबमध्ये काय करत आहात? जगात असे लाखो लोक आहेत जे कच्च्या शाकाहारी तत्वज्ञानाच्या विरोधात आहेत, त्या सर्वांना आपल्याच क्लबमध्ये प्रवेश करून आपल्याविरुद्ध बोलण्याचा अधिकार आहे का? या घडामोडींची मी सभासदांना माहिती देण्यासाठी नोटीस बजावली, तेव्हा श्री. रमेझानी संतापले; त्याने अंगणाच्या दरवाजाचे कुलूप बदलले, जे मी स्वतः फावडे आणि फुलांनी लावले, जेणेकरून मी बागेला पाणी देण्यासाठी अंगणात प्रवेश करू शकत नाही; माझ्या ऑफिसचा दरवाजा कुलूपबंद आहे आणि मला हॉलवेमधून माझ्या ऑफिसचे नवीन दार उघडावे लागले. कॉरिडॉरमधून क्लबचा प्रवेशद्वारही मागून बंद आहे.

नवीन संचालक मंडळ निवडण्याची वेळ आली होती. श्री रमेझनी विचारले आमंत्रणे तयार करण्यासाठी काही लोक. आमंत्रणे लिफाफ्यात लिहून ठेवली गेली. रमेझानी हे लिफाफे शिक्के मारण्यासाठी आणि पोस्ट करण्यासाठी त्यांच्या घरी घेऊन गेले, परंतु त्यापैकी एकही पोस्ट केला गेला नाही.

नवीन संचालक मंडळाच्या निवडीबद्दल मंडळीच्या सदस्यांना माहिती होती. या दिवसात श्री.रमझानी सभासदांची सर्व कागदपत्रे गोळा करून त्यांच्या घरी घेऊन गेले होते. त्यांनी श्री.मोस्तान यांना कोणालाही सदस्य म्हणून स्वीकारू नका असे आदेश दिले होते. हा मोठा गुन्हा आहे. श्री रमेझानी यांना कोणीतरी विचारले की एका विशिष्ट गृहस्थांना सभासद व्हायचे आहे, तुम्ही का स्वीकारले नाही? आणि त्याने उत्तर दिले: "मला त्याचे स्वरूप आवडले नाही." जगातील कोणताही हुकूमशहा असे उद्धट उत्तर द्यायला तयार नाही. आपल्या घरी, श्री रमेझानी यांनी मित्र, परिचित, शेजारी, नातेवाईक आणि इतर लोकांना संमेलनासाठी आमंत्रित केले आणि प्रत्येकाला सदस्यत्व कार्ड दिले जेणेकरून ते क्लबमध्ये प्रवेश करू शकतील आणि निवडणुकीच्या दिवशी त्यांना मतदान करू शकतील.

निवडणुकीच्या ठरलेल्या दिवशी श्री रमेझानी क्लबमध्ये प्रवेश करतात खोट्या कच्च्या खाण्याच्या बहाण्यांचा एक गट आणि नवीन संविधानाचा मजकूर, नवीन नाव, नवीन केंद्र आणि नवीन तत्वज्ञानासह, जे श्री रमेझानी यांनी त्यांच्या घरी फक्त एका "गुप्त" मताने पारित केले . त्याने डॉक्टरांच्या आणि इतरांच्या गटाची ओळख करून दिली जी त्याने स्वतः "गुप्त" मताने निवडली होती आणि म्हणाले: "जो सहमत आहे, हात वर करा." अनेक भाडोत्रींनी आश्चर्याने हात वर केले आणि श्री.

रमझानी घोषणा करतात: "ते मंजूर झाले." क्लबच्या अनेक वास्तविक सदस्यांनी निषेध केला. मी माझ्या घरातून क्लबमध्ये प्रवेश केला आणि घोषणा केली की श्री रमेझानी यांना बर्याच काळापासून समुदायाचे सदस्यत्व नाकारण्यात आले आहे, त्यामुळे त्यांना मत देण्याचा किंवा निवडण्याचा किंवा निवडण्याचा अधिकार नाही. ही निवडणूक बेकायदेशीर आणि बनावट आहे. श्री रामेझानी यांनी या निवडणुकीची नोंदणी केली आणि आम्ही विरोध केला नाही कारण ही नवीन संघटना आमच्याशी संबंधित नाही. हा एक नवीन समुदाय आहे ज्यात नवीन नाव आहे, नवीन उद्देश आहे, नवीन स्थान आहे, नवीन संविधान आहे, नवीन पुस्तके आहेत, नवीन संस्थापक आणि सचिव आहेत. प्रत्येकजण स्वत:साठी एक ध्येय निवडण्यास, त्याच्याभोवती काही समविचारी लोकांना एकत्र करण्यास, एक समाज तयार करण्यास आणि त्याची नोंदणी करण्यास स्वतंत्र आहे; परंतु इतिहासात असे दिसून आले नाही की एखादा अवैध गट आपल्या विरोधकांच्या लोकसंख्येमध्ये प्रवेश करतो, स्वतःसाठी बनावट निवडणूक आयोजित करतो, समाजाच्या मुख्य संस्थापकांना काढून टाकतो आणि मूळ लोकसंख्येची सर्व मालमत्ता बळकावतो. हे असे आहे की जर शत्रूने एखाद्या शहराला वेढा घातला तर शहरातील काही रहिवासी दरवाजा उघडतात आणि शहर शत्रूच्या स्वाधीन करतात. कच्चा खाणारा समाज डॉक्टरांच्या चुकीच्या कृतीच्या विरोधात आहे. घटनेचे कलम १७ म्हणते: "खरा शाकाहारी कधीच नाही

आजारी पडतो आणि त्याला वैद्यकीय उपचार आणि प्रक्रियांची गरज नसते."
अपघात आणि अपघातांबाबत, आम्ही कच्च्या शाकाहारी शल्यचिकित्सकांना प्रशिक्षित करतो जे प्रतिजैविकाशिवाय, सीरमशिवाय आणि प्राण्यांच्या प्रथिनाशिवाय कार्य करतील.

ते मला म्हणतात, "तुम्ही या डॉक्टरांशी असहमत का आहात?
खाणारे आणि कच्च्या अन्नाबद्दल बोलतात?" हे खरे नाही. डॉ. माजदी लोकांना सांगतात: "कधी कधी तुम्ही ते शिजवलेले खाऊ शकता, काही हरकत नाही." आणि ते स्वतःच खातात, डॉ. नवाब मानतात की कच्चे अन्न हळूहळू सुरू केले पाहिजे.
डॉ. रश्ती (नवीन मंडळ सदस्यांपैकी एक) यांच्या दिसण्यावरून, ते कच्चे शाकाहारी नाहीत हे समजू शकते. या डॉक्टरांनी रॉ फूड क्लबला जाहिरातींचे केंद्र बनवले आहे आणि प्रसिद्धी मिळवण्यासाठी आपल्या कार्यालयासाठी ग्राहक गोळा केले आहेत. डॉ.नवाब संचालक मंडळाचे अध्यक्ष झाले, त्यांचे अध्यक्षपद काय असणार? तो आठवड्यातून एक तास प्रथिने आणि जीवनसत्त्वे याबद्दल बोलतो आणि बस्स? अध्यक्षांनी क्लबच्या कारभाराचे अध्यक्षपद भूषवले पाहिजे.

मला आश्चर्य वाटते की डॉ. माजदी, डॉ. नवाब, डॉ. रश्ती आणि इतर मंडळ कसे
श्री रमेझानी यांनी निवडलेले सदस्य, ते माझ्या तत्वज्ञानाच्या कितीही विरोधात असले तरी, त्यांनी या लज्जास्पद स्टेजसह या बनावट निवडणुकीत सहभागी होण्यास आणि असोसिएशनचे संस्थापक आणि स्थायी सचिव होव्हनेशियन यांना काढून टाकण्याचे कसे मान्य केले? त्यांनी संस्थापकांची जागा घेतली, मी तयार केलेला आणि सहा वर्षे व्यवस्थापित केलेला क्लब त्यांनी माझ्या हातातून काढून घेतला आणि त्यांनी सर्व उपकरणे आणि सुविधांसह क्लब जबरदस्तीने ताब्यात घेतला. आमच्या असोसिएशनला "वैज्ञानिक" व्याख्यानांची गरज नाही. जेव्हा आपण निसर्गाचा आदेश स्वीकारतो "शिजवलेले पदार्थ खाऊ नका, प्राणी खाऊ नका, तुम्हाला आवडेल तसे कच्चे शाकाहारी अन्न खा." आम्हाला दुसरे काही ऐकण्याची गरज नाही.

श्री रमेझानी स्वतःला शास्त्रज्ञ समजतात. जेव्हा कच्चा खाणारे मला घेरून प्रश्न विचारतात तेव्हा श्री रमेझानी संभाषणात प्रवेश करतात आणि ग्लुकोज आणि ग्लुकोजेनबद्दल बोलतात. एके दिवशी वाद सुरू असताना श्री कायहानी मला शिव्या देऊ लागले. त्याने हात वर केला आणि पाच किंवा सहा वेळा ओरडला: "आर्मेनियन, आर्मेनियन, आर्मेनियन." जणू आर्मेनियन हा एक प्रकारचा शाप आहे! मला आर्मेनियन असल्याचा अभिमान आहे आणि मला आर्यन असल्याचा आणि पर्शियामध्ये राहण्याचा अभिमान आहे. पर्शियन देशबांधवांनी आर्मेनियन लोकांना कधीही वाईट वागणूक दिली नाही आणि नेहमीच त्यांचा आदर केला. राष्ट्रांमध्ये द्वेष निर्माण करणे ही सर्वात वाईट गोष्ट आहे. असेच एक घडले

एका दिवशी बोर्डाच्या बैठकीत, एका वादाच्या वेळी, डॉ. कार यांनी क्षणभर संयम गमावला आणि मला शपथ द्यायला सुरुवात केली की मी माझ्या आयुष्यात फक्त रस्त्यावरच्या लोकांच्या तोंडून ऐकले आहे. मी गप्प बसलो होतो, आश्चर्याने पाहत होतो की ही आदरणीय व्यक्ती स्वतःला कशी हरवून बसली आणि ते काय बोलत आहेत ते समजले नाही. त्याने टेबलावर हात मारला आणि म्हणाला: "तुम्ही वर जा आणि तुमच्या खोलीत बसा, हे आमचे आहे, तुमचे नाही." कारण आधीच्या वेळेस त्याला त्याच्या वागण्याचा पश्चाताप झाला होता आणि त्याने मला मिठी मारली होती, माझे चुंबन घेतले होते आणि माफी मागितली होती, मी त्याला माफ केले होते; पण दुसऱ्यांदा तो पूर्णपणे हद्दीबाहेर गेला. आम्हाला श्री. अझडनलो यांच्यासोबत केवळ संचालक मंडळातूनच नव्हे तर असोसिएशनच्या सदस्यत्वातूनही काढून टाकावे लागले.

मला त्रास देण्यासाठी श्री रमेझानी यांनी माझे पाच भाडे दिलेले नाही
महिने एके दिवशी तो क्लबमध्ये वेडा झाला आणि जेव्हा त्याने मला काही लोकांशी कच्च्या-खाण्याबद्दल बोलताना पाहिले तेव्हा तो ओरडला "येथून निघून जा."
मग त्याने नुकत्याच कामावर घेतलेल्या कामगाराला आदेश दिला: "हे बाहेर फेकून द्या." या कामगारानेही मला ढकलून प्रवेशद्वाराच्या पायऱ्यांवरून फेकले आणि मी जमिनीवर पडलो आणि माझ्या डोक्याला मोटारसायकल आदळल्याने दुखापत झाली. मी रॉ फूडिस्ट नसतो तर मला स्ट्रोक आला असता. आम्ही पोलिस ठाण्यात गेलो आणि तेथून वैद्यकीय परीक्षकाकडे, या कामगाराला स्वतःला दोषमुक्त करायचे होते आणि मोठ्याने पुनरावृत्ती होते: "एटेरहोव्ह म्हणतो की जर तुम्ही टेबलला स्पर्श केला तर तुमचे वजन कमी होईल." कच्च्या-खाण्यातून तो खूप काही शिकला होता! श्री रमझानी यांनाही काही कागदपत्रे तपासकर्त्याला दाखवायची होती, पण तपासकर्त्याने त्यांना मागे ढकलले. नक्कीच, श्री.

रमेझानी यांना त्यांचे प्रसिद्ध संविधान दाखवून ते समाजाचे सचिव आणि मीच त्रासदायक असल्याचे सिद्ध करायचे होते. मी इथे काय करू शकतो? मी क्षमा केली आणि बाहेर आलो; हा कॉमेडीचा शेवटचा सीन होता की ट्रॅजेडी? मला माहित नाही; रमजाननी उत्तर द्यावे. त्याने मला बऱ्याच वेळा धमकी दिली की तो मला पर्शियातून नग्न अवस्थेत पळून जाण्यास भाग पाडेल! कदाचित ही त्याची प्रथा आहे कारण तो माझ्या तत्त्वज्ञानासाठी त्याचे जीवन ऋणी आहे. हा देखील एक प्रकारचा उपकारच आहे. जेव्हा ते त्याला विचारतात: "मग एटेरहोव्ह कुठे आहे?" तो उत्तर देतो: "तो विज्ञानविरोधी आहे." येथे मी घोषित करतो की माझ्या जीवनाची आणि मालमत्तेची कोणतीही हानी त्याच्याकडून (किंवा त्याच भेदक एजंट्स) आहे.

स्वार्थीपणा आणि अविवेकी राग काही लोकांना अशा ठिकाणी नेतो की माझ्या फोन बुकमध्ये सर्व सदस्यांची नावे आहेत.

नोंदणीकृत होते आणि माझ्या कार्यालयातून इंग्रजी मेलने भरलेले दोन फोल्डर (सुमारे एक हजार) गायब आहेत. हे नीच आणि अयोग्य कृत्य कोणाचे आहे हे मी सांगू शकत नाही, परंतु मला इतके माहित आहे की हे अशा व्यक्तीचे काम आहे ज्याला कच्च्या शाकाहारीपणाच्या अनुयायांशी संपर्क साधायचा आहे आणि त्यांना शिवीगाळ करायची आहे. हे स्पष्ट आहे की ज्याने त्यांची चोरी केली आहे तो त्यांचा सार्वजनिकपणे वापर करू शकत नाही. ज्याने हे केले, त्याने ते अज्ञानातून केले. मी माफ करतो आणि विनंती करतो की जर त्याच्या मनात थोडीशी माणुसकी वाटत असेल, त्यांच्याकडून त्याचा अर्थ समजल्यानंतर, ही पत्रे मला परत पाठवा; कारण ही पत्रे माझ्यासाठी आणि भविष्यात कच्च्या शाकाहारीपणाच्या इतिहासासाठी अत्यंत महत्त्वाची आणि मौल्यवान असतील.

आता मी क्लबमध्ये जात नाही, उपचार केलेले लोक माझ्या व्हिलाच्या दुसऱ्या मजल्यावर आभार मानण्यासाठी आणि माहिती घेण्यासाठी आणि पुस्तके खरेदी करण्यासाठी येतात. कच्च्या अन्नाच्या पुस्तकात लिहिलेले तत्वज्ञान घेऊन आम्ही एक समुदाय तयार केला. जो कोणी हे पुस्तक स्वीकारत नाही तो या समुदायाचा सदस्य होऊ शकत नाही. ज्या डॉक्टरांना कच्च्या शाकाहारी संघटनेचे सदस्य व्हायचे आहे त्यांनी आपली कार्यालये बंद करावीत आणि रूग्णांना प्रिस्क्रिप्शन किंवा विष लिहून देऊ नये, परंतु शेवटी ते डॉक्टर आहेत आणि ते त्यांचे चुकीचे ज्ञान पूर्णपणे सोडू शकत नाहीत आणि जर त्यांनी तसे केले तर त्यांच्याकडे काहीही नाही. करा आणि काही बोलायचे नाही. ते आमच्या क्लबमध्ये जीवनसत्त्वे, प्रथिने आणि वनस्पतींचे गुणधर्म याबद्दल व्याख्यान देतात. हे शब्द केवळ मूर्खपणा, मिथक, कल्पनारम्य आणि बनावट आहेत. सुरुवातीला त्यांनी आठवड्यातून तीन वेळा, नंतर आठवड्यातून एक दिवस आणि फक्त एक तास व्याख्यान दिले. लवकरच लोक हे शब्द ऐकून कंटाळतील आणि शब्द संपतील, ते पुढे काय करणार आहेत? ते लोकांना किती मूर्ख बनवू शकतात?

शेवटी, जर एखाद्या दिवशी, रमेझानी आपला अभ्यास अधिक खोलवर केला आणि त्याच्या चुका मान्य केल्या, वैद्यकीय शास्त्र सोडले , निसर्गाकडे ~~परतले आणि~~ निसर्गाच्या नियमांच्या अधीन झाले, तर आपण त्याला स्वीकारण्यास तयार आहोत आणि माझ्यावर जे काही त्रास झाले आहेत त्याकडे मी दुर्लक्ष करीन; खऱ्या कच्च्या शाकाहारी लोकांच्या नैतिकतेत द्वेष नाही, आम्ही क्षमाशील आहोत.

रॉ-व्हेगनिझम वर उभा आहे
इतिहासातील सर्व क्रांतींपेक्षा

अनाथाश्रमातील कच्च्या-शाकाहारी मुलांच्या गटासह सुश्री अॅस्ट्री



ऑस्ट्रेलियातील नॅन्सी अण्णा झाबलर अनाथाश्रमात कच्च्या-शाकाहारी मुलांचा गट



अर्शवीर तेर होव्हनेशियन



खऱ्या मानवाचे उदाहरण, रोग, दारिद्र्य, भूक, युद्ध आणि खून याशिवाय नवीन जगाचा आरंभकर्ता, 20 व्या शतकातील संपूर्ण कच्च्या शाकाहारीचे उदाहरण, अनाहित , 20-
एटेरहॉव्हची एक वर्षाची मुलगी , जिने कधीही शिजवलेल्या पदार्थाचा एक तुकडाही खाल्ला नाही आणि कधीही कोणतीही औषधे किंवा लस घेतलेली नाही.



१५ वर्षांचा अनाहित (रंगीत चित्र)

10 वर्षांचा अनाहित (रंगीत चित्र)

चा लोगो
तेहरान रॉ-
खाणारी सोसायटी



तेहरान - १९७६

अर्शवीर तेर होव्हानेशियन, तेहरान शहर, करीम खान Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

सांगा: ८२८८७८

लेखकाची
स्वाक्षरी

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.